MITSUBISHI

三菱 IH クッキングヒーター（家庭用）

	トッププレート幅60cm	トッププレート幅75cm
形名	CS-G37H	CS-G37HWA
	CS-G37HA	CS-G37HWP
	CS-G37HP	CS-G37HWS
	CS-G37HS	CS-KMG37HWST（レンジフード連動機能なし）
	CS-KMG37HT（レンジフード連動機能なし）	
	CS-KMG37HST（レンジフード連動機能なし）	

取扱説明書・メニュー集

●ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。
●お客様ご自身では据付ないでください。（安全や機能の確保ができません。）

※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

今日からはじまる IHクッキングヒーターのある暮らし

お料理のページ（メニュー集）69ページ

ワイドグリル 両面焼き2000W

使いかた 32～45ページ

大きな庫内には、幅36cm、奥行24.5cm、最大高さ6cmまで入ります。水をはらないので魚をこんがり焼き上げます。また、ピザ皿・キッシュ皿などを使えばオーブン感覚でメニューの幅が広がります。

オート魚焼 34ページ
「姿焼」「切身」「小魚」からコースを選ぶと自動で焼きます。（両面自動焼き）

グリル 36ページ
火力「1」～「5」から選び、ピザ、魚などを焼くことができます。

オーブン 38ページ
150～250℃（10℃きざみ）から温度を選び、簡単なお菓子などを焼くことができます。

あたため 40ページ
市販のお惣菜、パンなどのあたためなおしができます。

切タイマー（焼き時間・あたため時間の設定）
グリル・あたため：1～25分、オーブン：1～45分まで設定できます。
※オート魚焼では、焼き時間の設定はできません。

2種類のヒーターで快適お料理

IHヒーター

磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によってなべ底自体が発熱します。

ラジエントヒーター

ヒーターの発熱（赤熱）でなべを加熱します。
● IHヒーターで使えないほとんどのなべを使えます。
● ヒーターを切っても余熱でお料理ができます。

中央ヒーター（ラジエントヒーター）

使いかた 30ページ

お手持ちのほとんどのなべが使えます。

付属の焼きあみを使ってあぶりものも。78ページ

便利メニュー

「切タイマー」 46ページ
10秒～5時間まで設定できます。
（火力によって設定できる時間が異なります。）

グリル脱煙のしくみ

強制排気で煙を除去
グリル調理中の煙を大幅にカットします。また、調理終了後は脱煙フィルターを自動でクリーニングします。

音声ガイド

使いかた 51ページ

設定すると操作手順などの音声ガイドが聞けます。

レンジフード連動システム

使いかた 52ページ

ヒーターの運転に合わせてレンジフードが自動で運転（停止）します。（対応レンジフードのみ）
※対応の換気扇（レンジフード）については、お買い上げの販売店にご相談ください。

左右IHヒーター

使いかた 20～29ページ

※IHヒーターで使えるなべ・使えないなべについて 18～19ページ

3kW機能 22ページ

3kWの高火力ですばやくお湯を沸かします。
1～10分（1分きざみ）の切タイマーになっているので、水の量に合わせて選べます。

便利メニュー

「煮込み」 24ページ
火加減「1」～「3」と時間を設定し煮込み調理ができます。

「保温」 26ページ
温度（60℃、80℃）と時間を設定し調理物（みそ汁、カレーなど）を保温できます。

「揚げ物」 28ページ

油温度調節機能で設定温度にすばやく合わせます。
※100～200℃（10℃きざみ）で温度が選べます。
※揚げ物は、付属の天ぷらなべで「揚げ物」を使う。

「切タイマー」 46ページ
10秒～5時間まで設定できます。
（火力によって設定できる時間が異なります。）
※3kW機能・「煮込み」・「保温」・「揚げ物」には使えません。

お知らせ画面

各部の説明 14ページ

各メニューの設定画面、はたらいているメニュー、お願い・お知らせ・注意などを表示します。

安全のために必ずお守りください

誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

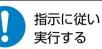
警告 誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの

注意 誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

図記号の意味は次のとおりです。

禁止	接触禁止	水かけ禁止	分解禁止	指示に従い実行する

揚げ物調理は、油に注意！

警告

揚げ物をするときは、次のことを必ず守る（左右ヒーター）

- 必ず付属の天ぷらなべを使う

※なべ底がそったり変形しているものは使わない
（なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う）

- 油の量は約0.6リットル（約500g）未満では調理しない

- 揚げ物調理中はそばを離れない
- なべは加熱部の中央に置く
- IHヒーター便利メニューの「揚げ物」を使う

火災の原因

注意

- **他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない**
  油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因
- **揚げ物調理中は中央ヒーターを使わない**
  揚げ物調理中に飛び散った油が、通電中の中央ヒーター（ラジエントヒーター）につくと発火・火災の原因
- **揚げ物調理中は飛び散る油に注意する**
  油が飛び散ってやけどの原因
  ※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
  （80ページ「油の飛び散りを少なくするために」）
- **油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする**
  油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因

油に注意
スイッチを切る

調理中、調理直後の注意！

警告

- **高温注意ランプが点灯中はトッププレート、その周辺の金属部分やなべに触れない**
  高温のためにやけどの原因
  ※高温注意ランプが消えてもすぐには触らない。
  （高温注意のお知らせ 11ページ）

接触禁止

- **炒め物と焼き物をするときは、次のことを必ず守る**
  ・そばを離れない
  ・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
  少量の油を使うため、油温が急激に上がり発煙・発火の原因

- **みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる 再加熱するときは、はじめにかきまぜる**
  水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあり、やけど・けがの原因

注意

- **グリル高温注意ランプが点灯中は、グリル扉とその周辺の金属部に触れない**
  高温のためにやけどの原因
  ※高温注意ランプが消えてもすぐには触らない
  （高温注意のお知らせ 11ページ）

接触禁止

- **排気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない**
  本体内部が過熱して火災・やけどの原因

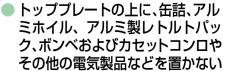
- **お手入れは冷えてから行う**
  やけどの原因

水や可燃物・危険なものを避ける！

警告

- **中央ヒーターの上になべ・焼きあみ以外の物を置かない**（中央ヒーター）
  火災の原因
- **本体（吸気口・排気口など）に水をかけない**
  漏電・ショート・火災・感電の原因

水かけ禁止

- **トッププレートの上に、缶詰、アルミホイル、アルミ製レトルトパック、ボンベおよびカセットコンロやその他の電気製品などを置かない**（左右ヒーター）
  誤って加熱した場合、火災・爆発・やけどなどの原因

- **可燃物を近づけない**（中央ヒーター）
  火災・感電・けがの原因
  ※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものをトッププレートの上や排気口の上に置かない。

安全のために必ずお守りください

安全のために必ずお守りください

本体の取り扱いはていねいに！

警告

● 子供など取り扱いに不慣れなかただけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因
※使用後は、触れたり当たらないようにグリル扉を閉める。

● 吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
排気口に指を入れない
火災・感電・けがの原因

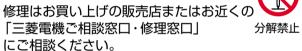
● トッププレートに衝撃を加えない

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因
※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。

トッププレートはガラス製です。上にのったり、ものを落としたりしないでください。また、傷をつけると割れの原因になります。

● 分解・改造・修理はしない

分解禁止

火災・感電・けがの原因
修理はお買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機ご相談窓口・修理窓口」にご相談ください。

● 使用後は電源スイッチを「切」にする
火災の原因
※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

指示に従う

注意

● 本体前方に物を置かない
火災の原因

● 中央ヒーターの上に直接食材をのせて焼かない
発火・異常動作の原因

● IHヒーター・中央ヒーターの上に下記のものを置いたまま通電しない

・排気カバー
・スプーンなどの金属製小物
・グリル受け皿
加熱してやけどの原因

● 火気を近づけない
感電・漏電の原因

● なべを不安定な状態で使用しない

トッププレートのふちにのり上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因

● 心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

医師と相談

決められたやりかた以外では加熱しない！

注意

● IHヒーターでアルミ製容器（うどんなどが入った簡易なべ）を加熱しない
容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因
※中央ヒーター（ラジエントヒーター）で加熱するか、なべに移して加熱してください。

● なべなどの下に紙などをしかない
なべの熱で紙がこげるなどの原因

● 空だきをしたり、加熱しすぎない
なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因
なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因

● 調理以外の目的で使用しない
火災の原因

グリル調理について

注意

● 調理中は本体から離れない
調理物が発火して火災の原因

● 必要以上に加熱しない
加熱しすぎると発火の原因

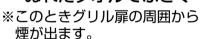
● グリル扉を引き出したときに、上から強い力を加えない
グリル扉や受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因

● グリル用の小石などは使わない
発火・発煙・やけどの原因

● 排気カバーの上にものを置かない
グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因。
また、本体内部の温度が上がり、故障の原因

調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する

1 電源スイッチを切る
2 排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ

※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。

● 炎が消えるまでグリル扉を引き出さない
（空気が入り、炎が大きくなります。）

● グリル扉（ガラス窓）に水をかけない
（ガラスが割れます。）

● 使用後は必ずお手入れをする
グリル受け皿やグリルあみなどについた油分は残さず洗い落とす
続けて焼くときは、グリル受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く

グリル受け皿などに調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因
※グリルあみにアルミホイルをセットするとお手入れが簡単です。
（アルミホイルのセットのしかた 32ページ）

ラジエントヒーターでの調理について

● 調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する
高温のためにやけどの原因

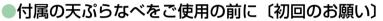
● 油が多い食品を焼きあみにのせて調理しない
油がヒーターにたれて発煙・発火の原因

ご使用の前に

はじめてお使いになるときに

●**グリルあみをご使用の前に〔初回のお願い〕**
使いはじめる前に、水洗いして（乾燥させてから）サラダ油など食用油をぬってください。
（グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。）

1. **水洗いをする。**
※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）
※研磨材入りの洗剤は使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）
2. **キッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。**
※または自然乾燥させてください。
3. **サラダ油など食用油をグリルあみ全体にぬる。**
※キッチンペーパーややわらかい布を使う。

キッチンペーパーまたは
やわらかい布
サラダ油

●**付属の天ぷらなべをご使用の前に〔初回のお願い〕**
使いはじめる前に、台所用洗剤でよく洗い、一度水を沸騰させます。その熱湯をすててよくふいてから使ってください。

ヒーターの火力・使用制限について

●**総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。**
左右IHヒーターで3kW機能を使ったり、3つまたは4つのヒーターを同時に使うと、左右IHヒーターの最大火力が制限される場合があります。
このとき、便利メニューやグリル／オーブンの設定をしようとしたり、IHヒーターの火力を上げようとしても、ブザーが鳴って受けつけません。
※おもにあとから設定しようとしたIHヒーターの火力が制限されます。
※ただし、グリル／オーブン、中央ヒーター、「煮込み」･「保温」･「揚げ物」を使っているヒーターは優先されます。

【制限される例】

左右IHヒーターで3kW機能を使い、同時に中央ヒーターも使った場合、左右IHヒーターは制限されて各2000Wになります。
※3kW機能は最大2000Wまで火力が制限されます。
他のヒーターを切るなどして総消費電力が5800W以内になると、自動的に3kWに復帰します。
※3kWの火力ランプは、制限された火力（「11」や「10」）を表示します。
このとき調理状態表示の「3kW」は変わりません。

制限されると5秒間表示します。

●**高火力(2500W、2000W)や3kW機能を使っているときは温度過昇防止機能がはたらいて、自動的に温度調節をすることがあります。そのため常に高火力を維持できるとは限りません。加熱のしすぎによるフライパン・なべの変形や発煙・発火を防止するためです。**

お願い

●トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わないでください。（磁力線により本製品が故障する原因）

●グリル受け皿に水は入れない
庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因

●使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけない
・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど（記録が消える恐れがある。）
・ラジオ、テレビなど（受信障害を及ぼすことがある。）

●排気口に水などの液体が入った場合、ふき取ってください。故障の原因となります。
大量に入ってしまった場合、お買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。

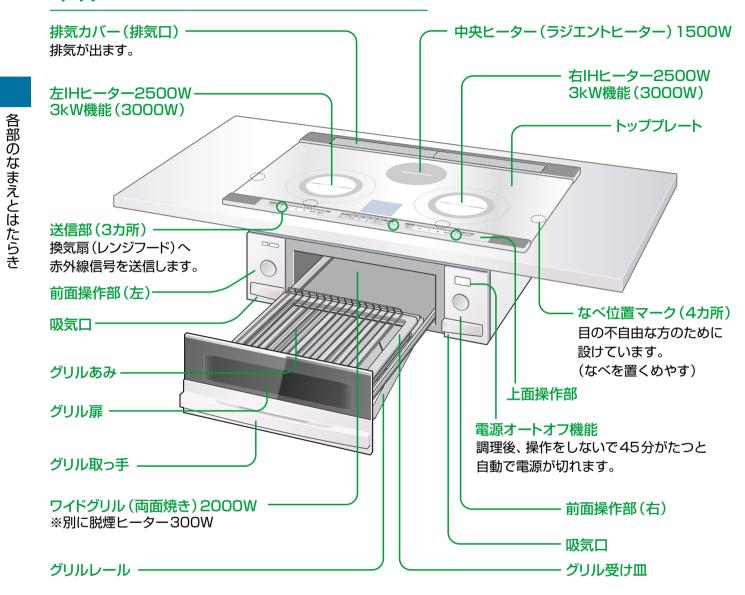
●害虫（ゴキブリなど）が製品内に侵入すると、故障の原因になります。適切な環境下でご使用ください。

●市販のIHヒーター用感熱プレート※は使わないでください。（本体故障の原因）
※鉄などでできた板状のもので、IHヒーターに直接のせて加熱する。その熱を利用して、IHヒーターでは使えない素材のなべを加熱するもの。

●市販の電磁調理器カバー※を使わないでください。（安全機能が正しくはたらかない原因）
※ガラス製の板状のもので、トップレートの上にのせて、その上で調理することでトッププレートの汚れを防ぐもの。

●キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かないでください。（熱による変質の原因）

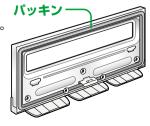
各部のなまえとはたらき

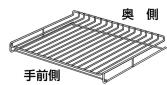
本体

パッキン

パッキンは消耗品です。次のような場合は交換が必要です。

①柔軟性がなくなった
②ひびが入り、さけた
③グリル扉の周辺から煙が多く出るようになった

交換については、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

〔追加購入するとき〕
品番：M26 596 054RG
品名：パッキン

グリルあみ

グリルあみをセットするとき、向きに注意する。

※グリルあみは消耗品です。
塗装がいたんだ場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

〔追加購入するとき〕品番：M26 555 349
品名：グリルあみ

付属品

天ぷらなべ〔1個〕

〔追加購入するとき〕
品番：CS-100667
品名：天ぷらなべ

焼きあみ〔1枚〕

中央ヒーターの上にのせて、あぶりもの調理などに使う。

〔追加購入するとき〕
品番：M26 555 349Y
品名：焼きあみ

安全機能

- **地震感知機能**
  約震度5以上のゆれを感知すると電源が切れます。
- **切り忘れ防止機能**
  切り忘れても最後の操作から約45分がすぎると、自動的にヒーターが切れます。
  （切り忘れ自動停止機能はヒーターごとに対応）
- **小物検知機能**
  IHヒーターにスプーンやナイフなどの金属小物が置かれても、検知して加熱しません。
- **チャイルドロック（いたずら防止）** 49ページ
- **中央ヒーターロック（誤操作防止）** 50ページ
- **温度過昇防止機能（IHヒーター、中央ヒーター、グリル）**
  なべ底やグリル庫内が高温になりすぎないように、自動で火力をコントロールします。
  ※特に予熱時や炒め物中にはたらくことがあります。温度が下がると自動でまた加熱し始めます。
- **空焼き自動停止機能**
  IHヒーターで温度が上がりすぎたときにはたらきます。
- **なべなし自動停止機能**
  IHヒーターになべを置かなかったり、はずしたままにすると約1分後に自動でヒーターが切れます。

高温注意のお知らせ

- **高温注意マーク**
  トッププレートやグリル扉が熱い間は、高温注意ランプとともにお知らせ画面に上のような表示が出ます。
  ※熱い間は表示されます。
- **高温注意ランプ** 13ページ
  ヒーターまたはグリル使用中、トッププレート、グリル扉が熱い間はランプが点灯して高温注意をお知らせします。
  ※熱い間は点灯しています。

お知らせ

- 高温注意中は電源スイッチを押し「切」にしても、高温注意マークと高温注意ランプが点灯しています。
  ※マークとランプが消えるまでは、トッププレートやグリル扉には触れないでください。

各部のなまえとはたらき（続き）

上面操作部・表示部 （イラストは説明のためにすべて点灯）

お知らせ画面
使用している機能・メニュー、お願い・お知らせ・注意などを表示する
14ページ

画面設定キー
15ページ

簡単タイマーキー
押すと0から始まる時計
48ページ

中央ヒーター高温注意ランプ
ヒーター使用中または、トッププレートが熱い間は、ランプが赤点灯して高温注意をお知らせする

中央ヒーター火力ランプ
中央ヒーターの火力を表示する

高温注意ランプ
ヒーター使用中または、トッププレートが熱い間は、ランプが赤点灯して高温注意をお知らせする

IHヒーター火力ランプ
IHヒーターの火力を表示する
「揚げ物」設定時は、油の予熱完了までのめやすを表示する

インフォメーションキー
16ページ

左IHヒーター
はたらきは右IHヒーターと同じです

中央ヒーター
30ページ

グリル/オーブン
32～45ページ

右IHヒーター

レンジフードキー 52ページ

中央ヒーター便利メニューキー
（中央ヒーターは「切タイマー」のみ使えます）

便利メニューキー
便利メニュー設定画面をひらく／とじる
15ページ

3kWキー
22ページ

火力ワンタッチキー
「弱・中・強」の火力をワンタッチで調節

操作手順・ランプ表示について

この説明書では次のように表わします。

- 操作手順は…………………… 1 2 3
- 表示ランプの点灯は………
- 表示ランプの点滅は………
- 表示ランプの色は……… 赤： 青： ピンク*： 消灯：

*揚げ物、煮込み、保温の場合

お願い

- 上面操作部や火力ランプの上に、高温のなべなどを置かないでください。
（熱による変形・変色の原因）

お知らせ

- お知らせ画面の上に高温のなべなどを置くと、お知らせ画面が黒くなることがあります。
黒くなった場合は、なべなどをおろし、放置してください。
しばらくするともとに戻ります。
- 調理中、お知らせ画面がトッププレート内側からくもることがあります。しばらくするとくもりが消えますので、そのままご使用ください。
- 火力調節などの選択のめやすに、基準火力（火加減・温度・コース）を設けています。基準火力（火加減・温度・コース）ではブザーが長めに鳴ります。

※基準火力（火加減・温度・コース）
左右ＩＨヒーター…………………… 「6」
中央ヒーター………………………… 「3」
「煮込み」 ………………………… 火加減「2」
「保温」 …………………………… 「80」℃
「揚げ物」の油温度設定…………… 「180」℃
オート魚焼コース…………………… 「姿焼」
オート魚焼の焼色調節……………… 「3」
グリル………………………………… 「3」
オーブン温度………………………… 「170」℃

前面操作部 （イラストは説明のためにすべて点灯）

グリル照明キー
グリル照明（庫内灯）「入・切」

グリル高温注意ランプ
グリル使用中または、グリル扉が熱い間に点灯

電源ランプ
電源「入」で点灯、「切」で消灯

電源スイッチ

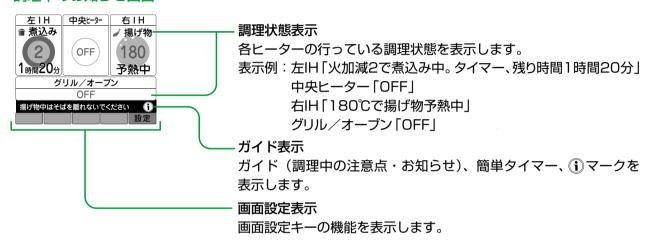
左IHヒーター火力ダイヤル
左IHヒーターの「入・切」と火力調節

右IHヒーター火力ダイヤル
右IHヒーターの「入・切」と火力調節

各部のなまえとはたらき（続き）

お知らせ画面のみかた

使用中の各ヒーターの火力や、お知らせ情報（調理のポイントなど）を表示します。
画面設定表示に表示される操作内容をすぐ手前にある画面設定キーで選んで調理に必要な設定をします。

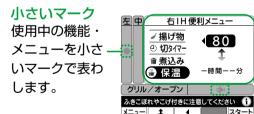
調理中のお知らせ画面

マークの説明

各ヒーターの使用状態や選択できるメニュー内容をマーク（アイコン）で表示します。

●ヒーターの状態

- OFF：ヒーターOFF
- ：ヒータースタンバイ（火力は入っていない）※火力ランプ1～11が青点灯
- 4：加熱中（火力「1」～「11」、「3kW」を数字で表示）
- 2：「煮込み」（火加減を数字で表示）
- 180：「揚げ物」（温度を数字で表示）
- 80：「保温」（温度を数字で表示）
- ：高温注意 11ページ
- ：エラー表示 67ページ

●ヒーターの設定を行っているとき（右IHヒーター設定時の例）

小さいマーク
使用中の機能・メニューを小さいマークで表わします。

設定画面
設定中のヒーターが大きく表示されます。

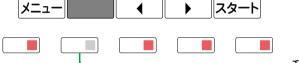
小さいマークの意味

- ：通常加熱 3kW機能
- ：「揚げ物」
- ：「切タイマー」
- ：「煮込み」
- ：「保温」
- ：オート魚焼
- ：グリル
- ：オーブン
- ：あたため
- ：空焼き
- ：お知らせ
- ：エラー 67ページ

画面設定キーの操作

各ヒーターの便利メニュー、グリル／オーブンの設定や、いたずら・誤操作防止の設定（チャイルドロック・中央ヒーターロック）は、画面設定表示に表示される操作を画面設定キーで選んで行います。
※この説明書では画面設定キーの操作を画面設定表示で説明しています。

画面設定キー

●画面設定表示の手前にある画面設定キーを押すと、表示された設定を選べます。
●選ぶことのできる設定内容は、便利メニューの内容や場面により違います。

●利用できないキー（選ぶことのできる設定が割りあてられないとき）は、上のようにキーのランプがつきません。

便利メニューを使う

例：右IHヒーターで「煮込み」を使う　詳しい手順 24～25ページ

●便利メニュー設定画面をひらく（例：右IHヒーターを使ったとき）

・以下のように各キーはヒーターごとに対応しています。

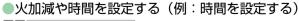
- 右IH 便利メニュー：右IHヒーター
- 左IH 便利メニュー：左IHヒーター
- 中央ヒーター 便利メニュー：中央ヒーター
- グリル／オーブン：グリル／オーブン

※設定画面中でもう一度押すともとの画面に戻ります。

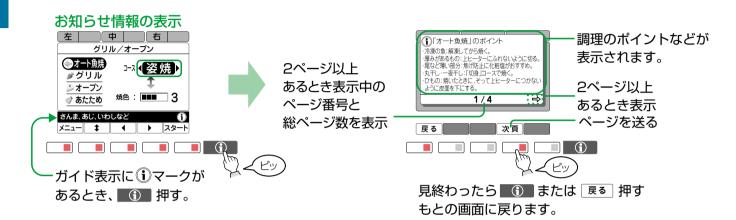
●便利メニューからお好みのメニューを選ぶ（例：「煮込み」を選ぶ）

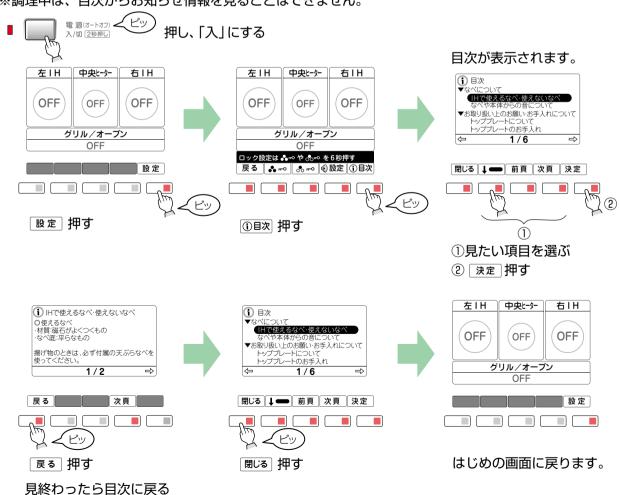
メニュー 押すごとにメニューが切りかわります。

●火加減や時間を設定する（例：時間を設定する）

↕ 押して
火加減（火力、温度）・時間の項目を選べます。

◀ 押す：火加減（火力、温度）や時間が小さくなります。
▶ 押す：火加減（火力、温度）や時間が大きくなります。

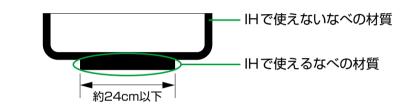
インフォメーションキー

ガイド表示に ⓘ が出たとき、インフォメーションキー ⓘ を押すとお知らせ情報（調理のポイント、使用中のポイント）を表示します。

お知らせ情報だけ見たいとき

目次から見たい項目を選び、お知らせ情報を見ることができます。
※調理中は、目次からお知らせ情報を見ることはできません。

小なべ加熱（左右IHヒーター）

小さいなべ（底面の直径が約15cm以下）を使うと、
IHヒーターが自動で小さいなべを検知して、IHのコイルの内側だけに通電します。
なべの大きさに適した加熱面積と火力で快適な調理をサポートします。
※なべはヒーターの中央に置いてください。（正確な検知ができません）

- なべ底がそっていたり、なべ底の材質によっては小なべと判断することがあります。
- なべによっては大きななべでも小なべと判断することがあります。
  下のようななべだと小なべと判断することがあります。
  ※なべの材質によって小なべと判断されるなべ底の直径は異なります。
- 小さいなべでも大きななべと判断することがあります。

【小なべと判断されるなべ】

- 小なべ加熱のときは、IHのコイルの内側だけ通電するため、最大火力は「9」（1500W）です。
  ※「強」キー・「3kW」キーも最大火力は「9」（1500W）になります。
- 通常加熱中に小なべ加熱に切りかわったとき
  火力「9」（1500W）以上で加熱しているときは、火力「9」（1500W）に自動的に切りかわります。
- 小なべ加熱中に、火力ダイヤルで火力を「9」以上に上げようとしても、ブザーが鳴って受けつけません。
  また、「❗お知らせ／火力制限中」と5秒間表示されます。

【小なべ加熱時】

【通常加熱時】

加熱状態のマークが通常加熱時より小さくなります。

使えるなべ・使えないなべ

●材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。
●IHヒーターは、財団法人　製品安全協会の SIH・SG-IH マークのあるなべをおすすめします。
※財団法人「製品安全協会」が認定したIHクッキングヒーター（200V）対応の商品です。
※上記マークがない100V対応のなべは使えません。

なべの材質

なべの種類		左右IHヒーター	中央ヒーター
鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー		○ ・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。（ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因）	○ ・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。・ホーロー加工された魚焼き器・あみは使えない。（ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因）
ステンレス	18-0 ※磁石がよくつく	○	○
	18-8 18-10	△ ・火力が弱くなる。・厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある。	○
多層なべ		△ ・火力が弱くなったり、使えないものがある。※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。	○
陶磁器（土なべなど）		× ・「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない。※形状などによっては、本製品が故障します。	△ ・土なべの底に脚があるものは、加熱できない。・土なべを引きずらない。（土なべの底でトッププレートを傷つけ、割れの原因）
銅、アルミ		×	○
耐熱ガラス		×	△ ・超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。（割れることがある）

なべの形状

左右IHヒーター	中央ヒーター
○ ■底が平らで、底の平らな部分の直径が12～27cmのもの。・27cm以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。※圧力なべも使えます。（IHヒーターは、火力が強いので火力を上げすぎないでください。） 12～27cm	○ ■底が平らで厚手のもの ■底の平らな部分の直径が12～19cmのもの
× ■底に3mm以上のそりや脚があるもの ■底の丸いもの（中華なべなど） ■底の直径が12cm未満のもの 約3mm以上 約3mm以上	× ■底に3mm以上の凸凹があるもの（ラジエントヒーターの温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりするため調理が上手にできない）

お知らせ

●底がうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底がうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
●底のそりが大きいなべは、温度調節ができない場合があります。

⚠警告

●揚げ物調理は必ず付属の天ぷらなべを使う
●天ぷらなべの底のそりは0.5mm以下のものを使う（火災の原因）

IHヒーターで使えるなべの見わけかた

電源「入」／「切」のしかた

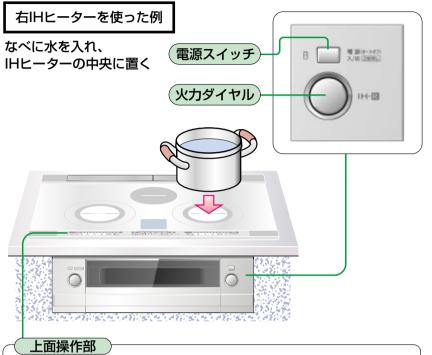
電源を入れ、ヒーターを入れる

1 押し、「入」にする
2 押し出す
※火力ランプは消灯したままです。
3 左右どちらかに回す
※火力ランプ1～11が青く点灯します。
※火力ダイヤルを押し出しただけでは火力ワンタッチキーは受けつけません。

終わったら、ヒーターを止め、電源を切る

1 押し込む
2 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

なべに水を入れ、IHヒーターの中央に置く

火力ワンタッチキー
高温注意ランプ
点灯しているときはトッププレートに触れない

火力ワンタッチキー

いずれかを押す

○ **使えるなべ**
火力ランプが点灯し、なべが加熱されます。

〔例〕 中 を押したとき

使えるなべと見わけても、材質や形状によって火力が弱くなる場合があります。

× **使えないなべ**
火力ランプが点滅します。なべなし自動停止機能がはたらいて、加熱されません。

※約1分後にブザーが鳴って、自動的にヒーターが切れます。
※「お知らせ／なべ不適合」の文字は約1分後にヒーターが切れてから表示します。

IHヒーターの使いかた

準 備　なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

1 押し、「入」にする

2 押し出す

※火力ランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回す

※火力ランプ1～11が青く点灯します。

終わったら、ヒーターを止め、電源を切る

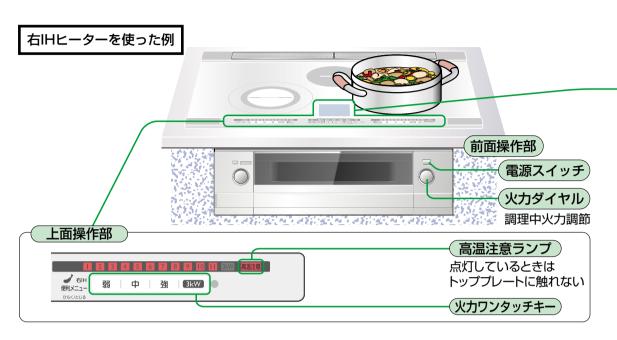
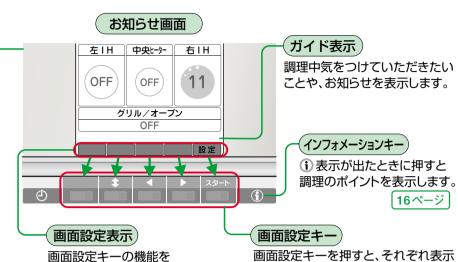
1 押し込む

2 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

1 火力を選ぶ

押して火力を選ぶ

を回して火力調節する

こまかい火力調節ができます。

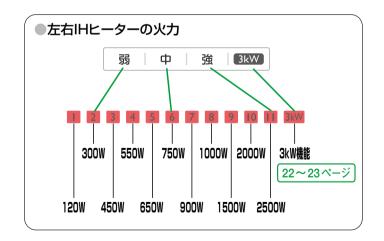
※火力ダイヤルから火力を選んで加熱をはじめることもできます。
このとき火力「6」（750W）で加熱が始まります。

［例］「強」を選んだとき

●左右IHヒーターの火力

22～23ページ

2 調理する

調理中 回して

火力を調節できます。

火力「2」、「6」、「11」のときは、同じ火力ワンタッチキーを押してヒーターを切ることができます。

⚠警告

●炒め物と焼き物をするときは、
- そばを離れない
- 加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

●みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる。
再加熱するときは、はじめにかきまぜる。
水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
（やけど・けがの原因）

お願い

●ホーローなべで煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

お知らせ

●火力ダイヤルを押しただけでは、火力ワンタッチキーは受けつけません。火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
●「煮込み」、「保温」、「揚げ物」で調理中に火力ワンタッチキーは受けつけません。

IHヒーターの使いかた

3kW機能を使う

準　備　なべに水を入れ、ヒーターの中央に置く

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

1 押し、「入」にする

2 押し出す

※火力ランプは消灯したままです。

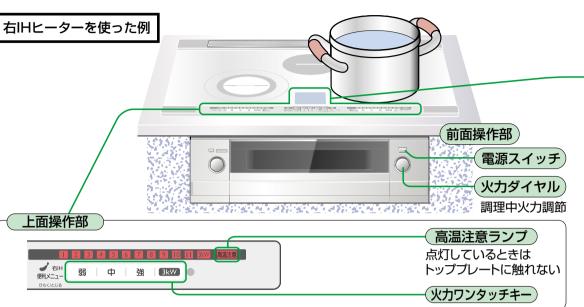
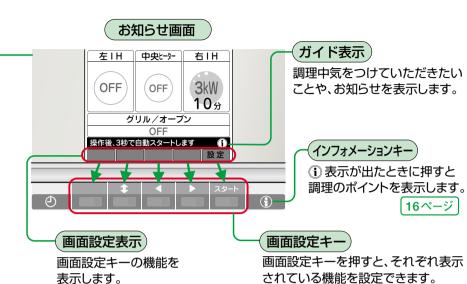
3 左右どちらかに回す

※火力ランプ1～11が青く点灯します。

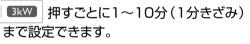
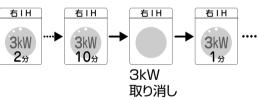
終わったら、ヒーターを止め、電源を切る

1 押し込む

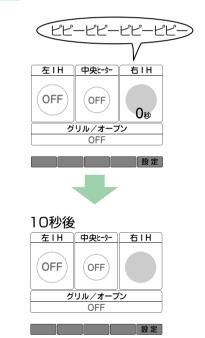
2 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

1 加熱時間を設定し、スタート

※IHヒーター加熱中も設定できます。

3秒後加熱スタート

●途中で加熱をやめるとき

3kW 押す

2 加熱終了

お願い

●炒め物、焼き物をしないでください。（なべやフライパンの変形の原因）

●湯を沸かすとき、沸騰したら火力を下げてください。（ふきこぼれの原因）

●ゆで物は、様子を見て火力を下げてください。（ふきこぼれの原因）

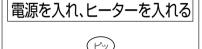
●3kW機能でなべ・フライパンの予熱や空焼きをしないでください。（発煙・発火の原因、なべやフライパンの変形の原因）

お知らせ

●「煮込み」、「保温」、「揚げ物」、「切タイマー」で調理中に3kW機能を使うことはできません。

●3kW機能で調理中に、「煮込み」、「保温」へ切りかえることができます。
「煮込み」24ページ、「保温」26ページ

●火力ダイヤルを押し出しただけでは、3kWキーは受けつけません。火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。

「煮込み」を使う

煮込みメニュー 70～72ページ

準　備　なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

1 押し、「入」にする

2 押し出す

※火力ランプは消灯したままです。

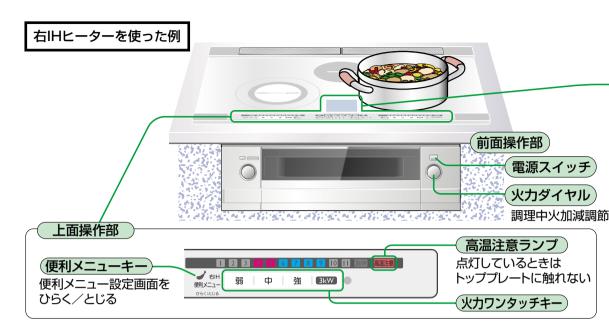
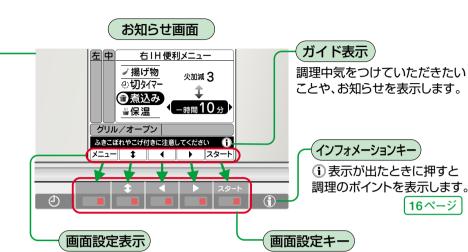
終わったら、（途中でやめたいとき）ヒーターを止め、電源を切る

1 押し込む

2 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

1 便利メニューから「煮込み」を選ぶ

※IHヒーター加熱中も設定できます。

右IH 便利メニュー 押す

便利メニュー設定画面をひらく

[メニュー] 押して「煮込み」を選ぶ

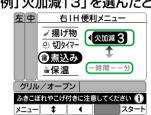
（押すごとにメニューが切りかわります。）

2 火加減を選び時間設定へ

[◀][▶] 押して火加減を選ぶ

火加減「1」～「3」から選べます。

火加減のめやす 70ページ

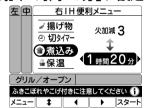
[例] 火加減「3」を選んだとき

時間の設定に進む

[↕] 押すごとに火加減、時間が切りかわります。

3 時間を設定して、スタートする

[◀][▶] 押して時間を設定する

設定時間の範囲 24ページ

[例] 「1時間20分」に設定したとき

[スタート] 押す

加熱がはじまります。

※時間設定なしで [スタート] 押すと45分で調理が終了します。（切り忘れ防止機能）

調理中の変更

[火加減のみ変えたいとき]

回す

[時間を変えたいとき]

右IH 便利メニュー 押す

手順2、3と同じように設定する（火加減も変更できます。）

※変更をやめたいときは [スタート] 押さずに 右IH 便利メニュー 押す

※途中で調理をやめたいとき [停止] 押す

4 調理終了

煮込み足りないとき（調理終了後10分以内）

① [↕] 押して項目（時間・火加減）を選ぶ

② [◀][▶] 押して時間・火加減を設定する

[例] 火加減「3」、「10分」に設定したとき

③ [スタート] 押す

5 「煮込み」を終わる

右IH 便利メニュー 押す

※または [閉じる] 押す

⚠ 警告

- みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる。
  再加熱するときは、はじめにかきまぜる。
  水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
  （やけど・けがの原因）

- 調理中の火力ランプ

火加減1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 3kW
火加減2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 3kW
火加減3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 3kW

- 設定時間の範囲

火加減1	10秒～5時間
火加減2、3	10秒～1時間30分

時間設定時のきざみかた 46ページ

お願い

- ホーローなべで煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）
  具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

お知らせ

- 火力ダイヤルを押し出さないと便利メニューキーは受けつけません。
- 設定画面では、火力ダイヤルの操作を受けつけません。

「保温」を使う

準　備

なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

1 押し、「入」にする

2 押し出す

※火力ランプは消灯したままです。

終わったら、（途中でやめたいとき）ヒーターを止め、電源を切る

1 押し込む

2 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

1 便利メニューから「保温」を選ぶ

※IHヒーター加熱中も設定できます。

押す

便利メニュー設定画面をひらく

メニュー 押して「保温」を選ぶ（押すごとにメニューが切りかわります。）

2 温度を選び時間設定へ

◀ ▶ 押して温度を選ぶ

「60」℃、「80」℃から選びます。

［例］「60」℃を選んだとき

時間の設定に進む

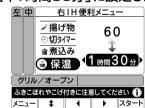
⇕ 押すごとに温度、時間が切りかわります。

3 時間を設定して、スタートする

◀ ▶ 押して時間を設定する

10秒～5時間まで設定できます。

時間設定時のきざみかた 46ページ

［例］「1時間30分」に設定したとき

スタート 押す

保温がはじまります。

※時間設定なしで スタート 押すと45分で保温が終了します。（切り忘れ防止機能）

保温中の変更

［温度のみ変えたいとき］

回す

［時間を変えたいとき］

押す

手順2、3と同じように設定する（火加減も変更できます。）

※変更をやめたいときは

スタート 押さずに 便利メニュー 押す

※途中で調理をやめたいとき

停止 押す

4 保温終了

ピピーピピー

保温時間を延長したいとき（保温終了後10分以内）

① ⇕ 押して項目（時間・温度）を選ぶ

② ◀ ▶ 押して時間・温度を設定する

［例］「60」℃、「10分」に設定したとき

③ スタート 押す

5 「保温」を終わる

押す

※または 閉じる 押す

お願い

- 長時間の保温はしないでください。ふきこぼれ、こげつき、雑菌の繁殖のおそれがあります。
- 保温できるのは汁物（みそ汁、スープなど）やカレー、シチューです。（ごはんや炒め物などは保温しないでください。こげつきの原因となります。）
- 必ず調理終了後の調理物を保温してください。調理物がさめてしまった場合は、あたためてから保温してください。
- 保温中はときどきかきまぜてこげつかないようにしてください。

お知らせ

- 温度はめやすです。調理物の種類や量、なべの材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。
- 火力ダイヤルを押し出さないと便利メニューキーは受けつけません。
- 設定画面では、火力ダイヤルの操作を受けつけません。

●保温温度のめやす

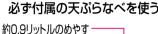
温度	調理物
60℃	みそ汁、牛乳など
80℃	スープ、シチューなど

●調理中の火力ランプ

「60」℃ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 3kW

「80」℃ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 3kW

「揚げ物」を使う

準　備

必ず付属の天ぷらなべを使う

油を入れ、なべをヒーターの中央に置く
- 約0.9リットル（約800g）入れてください。
- 油が約0.6リットル（約500g）以下に減ったら、足してください。

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

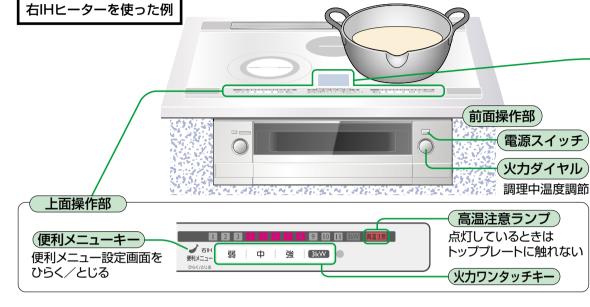
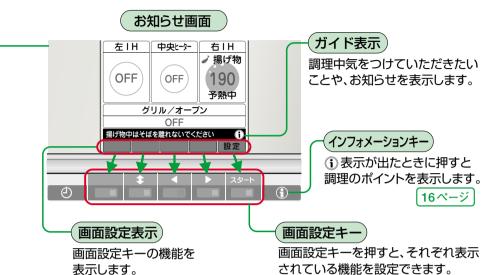
1. 押し、「入」にする
2. 押し出す

※火力ランプは消灯したままです。

終わったら、（途中でやめたいとき）ヒーターを止め、電源を切る

1. 押し込む
2. 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

16ページ

1 便利メニューから「揚げ物」を選ぶ

右IH便利メニュー 押す

便利メニュー設定画面をひらく

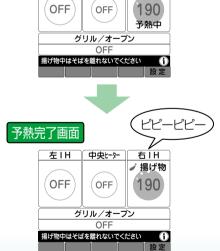
2 温度を選ぶ

◀ ▶ 押して温度を選ぶ
- はじめ「180」℃で表示されます。
- 100～200℃（10℃きざみ）から選べます。温度のめやす 80ページ

［例］「190」℃を選んだとき

3 予熱する

スタート 押す

予熱がはじまります。
- 途中でやめるとき火力ダイヤル押し込む（または手順5へ）

4 揚げる

調理中の変更

低温　高温　回す

［便利メニュー設定画面での変更］

右IH便利メニュー 押す

① ◀ ▶ 押して温度を変える

［例］「200」℃に設定したとき

② スタート 押す

※変更をやめたいときは

スタート 押さずに 右IH便利メニュー 押す

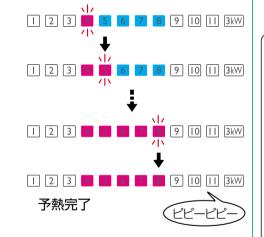
5 「揚げ物」を終わる

右IH便利メニュー 押す

停止 押す

⚠警告

- 必ず付属の天ぷらなべを使う
  ※なべ底がそったり変形しているものは使わない（なべ底のそりは0.5㎜以下のものを使う）
- 油の量は約0.6リットル（約500ｇ）未満では調理しない
- 揚げ物調理中はそばを離れない
- なべは加熱部の中央に置く
- IHヒーター便利メニューの「揚げ物」を使う
- 揚げ物調理中、付属の天ぷらなべの上に紙をのせない

（火災の原因）

お知らせ

- 「揚げ物」で調理中は、IHヒーターの「切タイマー」は使えません。
- 調理中、油や調理物をなべに入れ、油温度が下がってもお知らせ画面には表示されません。
- 設定画面では、火力ダイヤルの操作を受けつけません。

中央ヒーターの使いかた

準　備　なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

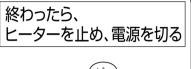
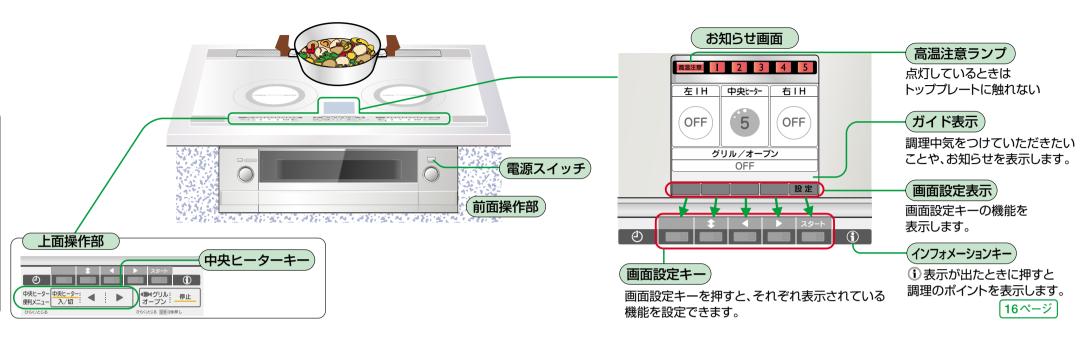
1　押し、「入」にする

2　押す

※火力ランプ1～5が青く点灯します。

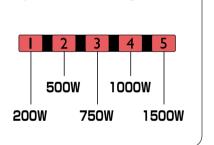
終わったら、ヒーターを止め、電源を切る

1　押す

2　押し、「切」にする

1 火力を選ぶ

押して火力を選ぶ

火力「3」(750W)で加熱が始まります。

[例] 火力「3」を選んだとき

2 調理する

⚠警告

●炒め物と焼き物をするときは、
- そばを離れない
- 加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

●みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる。
再加熱するときは、はじめにかきまぜる。
水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
（やけど・けがの原因）

お願い

●トッププレートにしょうゆや調味料がたれたときは、すぐにふき取ってください。放置したまま使用すると、トッププレートが変色することがあります。
（機器の性能に問題はありません）

お知らせ

●中央ヒーターの下に見える黒い棒は、温度過昇防止機能用のセンサーです。
●中央ヒーターはついたり消えたりして火力調整を行っています。
●中央ヒーターは発熱（赤熱）し、トッププレートの表面が高温となります。使用中、使用後はトッププレートに触れないでください。また、絶対に可燃物をのせないでください。

グリル　使い分け・特長・準備

使い分け

使い分け	メニュー	火　力	時間	メニュー例
自動で魚を焼く	オート魚焼	**自動** ※3つのコースから選んで設定すると、庫内にあるセンサーが調理中の温度変化をとらえて、それぞれの魚にあった火力で自動で焼き上げます。	自動	**姿焼**（さんま・あじなど） **切身**（さけの切身・あじの開き・ぶりのつけ焼など） **小魚**（ししゃもなど） ※太字はコース 魚の種類・焼き時間のめやす 42ページ
手動で調理物を焼く	グリル	**5段階（火力「1」～「5」）** ※各W（ワット）は下表をご覧ください。	1～25分まで （1分きざみで設定）	ピザ、グラタン、魚など
温度を設定して調理する	オーブン	150～250℃ （10℃きざみで設定）	1～45分まで （1分きざみで設定）	ミートローフ、キッシュ、チーズケーキ、プリンなど
市販のお惣菜、パンなどをあたためる	あたため	**1段階** 上ヒーター：600W 下ヒーター：400W	1～25分まで （1分きざみで設定）	お惣菜、揚げ物、パンのあたため直しなど
焼き足りないとき、あたため足りないとき（調理終了後に延長設定できます）	延長	**終了前の火力**（グリル、オーブンは火力・温度を変更できます。） ※オート魚焼時は異なります。	1～10分まで （1分きざみで設定）	—

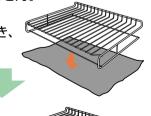
	1	2	3	4	5
上ヒーター	500W	750W	900W	900W	1200W
下ヒーター	330W	400W	400W	800W	800W

※すべてのメニューで調理終了後、延長調理ができます。

準　備

1 グリルあみにアルミホイルをセットする

（グリルあみにアルミホイルをセットするとお手入れが簡単です）
※容器に入れた調理のときは、アルミホイルをセットする必要はありません。

①平らな台にアルミホイルをしき、その上にグリルあみをのせる

②アルミホイルをあみのふちに巻きつける

お願い

●庫内に入れたとき、下ヒーターにアルミホイルがつかないようしっかりと巻きつけてください。（発煙・発火の原因）
●ヒーターにアルミホイルをかぶせたり巻きつけたりしないでください。（ヒーター故障の原因）

2 グリル受け皿・グリルあみをセットする

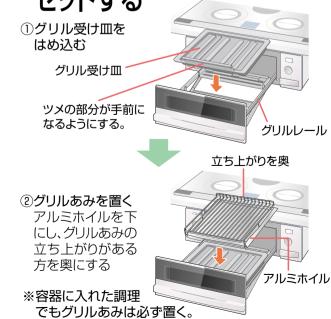
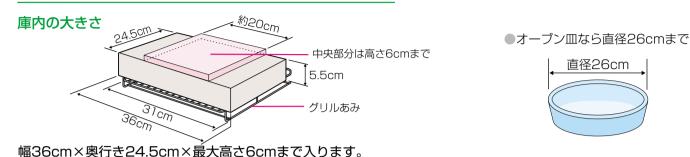
①グリル受け皿をはめ込む

②グリルあみを置く
アルミホイルを下にし、グリルあみの立ち上がりがある方を奥にする

※容器に入れた調理でもグリルあみは必ず置く。

特　長

庫内の大きさ

幅36cm×奥行き24.5cm×最大高さ6cmまで入ります。

グリル照明（庫内灯）

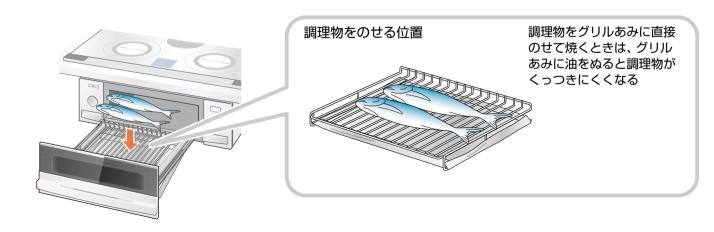
［グリル照明］キーを押している間、グリル照明が点灯します。［グリル照明］キーを離すと消えます。
※グリル使用中以外は点灯できません。
※グリル照明が点灯中にグリル扉を開ける、またはグリル調理が終了するとグリル照明は消灯します。
※グリル照明はヒーターの一種なので、点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。

脱煙フィルターの自動クリーニング機能

グリル調理後、脱煙ヒーターとファンが動作して、脱煙フィルターについた油汚れを焼き切ります。
（グリルの調理時間によってはクリーニングをしない場合があります。）
※グリル調理終了後、グリル扉を開けたままだと、安全のためクリーニングは行いません。

クリーニング中はお知らせ画面に表示が出ます。

3 調理物をのせる

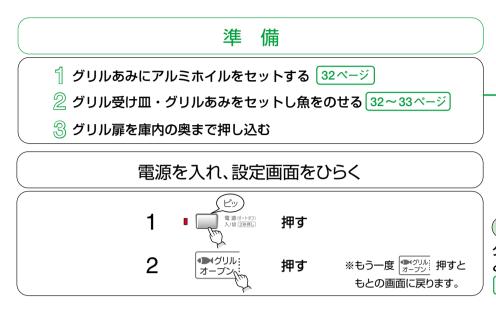
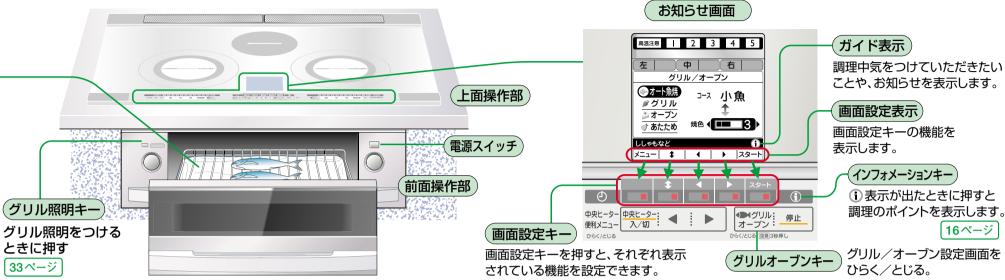
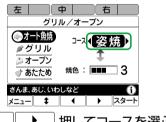
お願い

●グリルを使用するときは、換気扇を使用してください。排気口から蒸気やわずかな煙が出ることがあります。
●グリルレールのすき間に手をはさまないようにしてください。（けがの原因）

オート魚焼

準　備

1 グリルあみにアルミホイルをセットする 32ページ
2 グリル受け皿・グリルあみをセットし魚をのせる 32～33ページ
3 グリル扉を庫内の奥まで押し込む

電源を入れ、設定画面をひらく

1 押す
2 押す　※もう一度 グリル/オーブン 押すともとの画面に戻ります。

1 コースを選び、焼色設定へ

◀ ▶ 押してコースを選ぶ
…切身◀小魚◀姿焼▶切身▶小魚…

[例]「小魚」を選んだとき

焼色の設定に進む
⬍ 押すごとにコース、焼色が切りかわります。

2 焼色を選び、スタートする

◀ ▶ 押して焼色を選ぶ
焼色「1」～「5」から選びます。
うすめ　標準　こいめ

[例] 焼色「4」を選んだとき

スタート 押す　調理がはじまります。
※途中でやめるとき 停止 押す

焼色を変えるとき（スタート後1分間）、途中で調理をやめたいとき

グリル/オーブン 押す

① ◀ ▶ 押して焼色を変える
② スタート 押す
※途中で調理をやめたいときは 停止 押す
※変更をやめたいときは、スタート 押さずに グリル/オーブン 押す
（もとの画面に戻ります。）

3 魚を取り出す

ピピーピピーピピーピピー

グリル扉を開けて焼き具合をみる
※または、グリル照明キーか グリル/オーブン 押す

焼き具合がよければ魚を取り出す

焼き足りないとき

①グリル扉を閉める
② ◀ ▶ 押して時間を設定する
[例]「10分」に設定したとき
③ スタート 押す

※1～10分まで設定できます。（1分きざみ）
※グリル扉を開けてから（または、グリル照明キーか グリル/オーブン 押してから）10分間は延長できます。
※焼き色は選べません。

4 グリルを止め、電源を切る

グリル/オーブン 押す
※または 閉じる 押す

※「脱煙フィルタークリーニング中」表示中 停止 押すとクリーニングが停止します。

ピー
電源 押し、「切」にする

お知らせ

- オート魚焼に「切タイマー」は使えません。
- 調理中にグリル扉を開けた場合
  - 加熱は一時停止します。グリル扉を閉めると自動的に継続します。
  - 焼色がうすくなる場合があります。
  - 開け放しにしたり、グリル扉をきちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるのでご注意ください。
- **グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。**

お願い

- 魚のひれなどがヒーターにつかないようにしてください。（発煙・発火の原因）
- おもちはオート魚焼で焼かないでください。（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 75ページ）
- グリル扉は奥までしっかり押し込んでください。グリル扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に脂分の多い魚を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。
- 連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除いてください。（発煙・発火防止のため）
  ※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意してください。
  ※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意してください。
- 調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

グリル

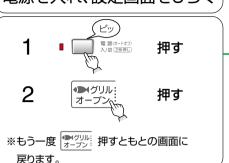
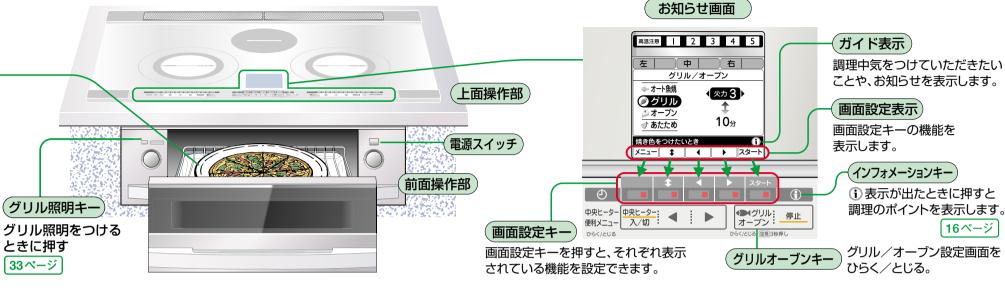
準　備

1. グリルあみにアルミホイルをセットする 32ページ
2. グリル受け皿・グリルあみをセットし調理物をのせる 32～33ページ
3. グリル扉を庫内の奥まで押し込む

電源を入れ、設定画面をひらく

※もう一度 グリル オーブン 押すともとの画面に戻ります。

●グリル火力（W）

	1	2	3	4	5
上ヒーター	500W	750W	900W	900W	1200W
下ヒーター	330W	400W	400W	800W	800W

1 グリル/オーブンから「グリル」を選ぶ

メニュー 押して「グリル」を選ぶ（押すごとにメニューが切りかわります。）

2 火力を選び、時間設定へ

◀ ▶ 押して火力を選ぶ
火力「1」～「5」から選びます。

［例］火力「4」を選んだとき

時間の設定に進む
⬍ 押すごとに火力、時間が切りかわります。

3 時間を設定して、スタートする

◀ ▶ 押して時間を設定する
1～25分（1分きざみ）まで設定できます。

［例］「20分」に設定したとき

スタート 押す　調理がはじまります。
※途中でやめるとき 停止 押す

調理中に火力、時間を変えるとき 調理を途中でやめたいとき

手順2、3と同じように設定する。
※途中で調理をやめたいときは 停止 押す
※変更をやめたいときは、スタート 押さずに グリル オーブン 押す

4 調理物を取り出す

ピピーピピーピピーピピー

グリル扉を開けて焼き具合をみる
※または、グリル照明キーか グリル オーブン 押す
焼き具合がよければ調理物を取り出す

焼き足りないとき

①グリル扉を閉める
② ⬍ 押して項目（時間・火力）を選ぶ
③ ◀ ▶ 押して時間・火力を設定する
④ スタート 押す

※1～10分まで設定できます。（1分きざみ）
※グリル扉を開けてから（または、グリル照明キーか グリル オーブン 押してから）10分間は延長できます。

5 グリルを止め、電源を切る

※「脱煙フィルタークリーニング中」表示中 停止 押すとクリーニングが停止します。

押し、「切」にする

お知らせ

●調理中にグリル扉を開け放しにしたり、グリル扉をきちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
●調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるのでご注意ください。
●**グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。**

お願い

●調理物がヒーターにつかないようにしてください。（発煙・発火の原因）
●おもちはグリルで焼かないでください。（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 75ページ）

お願い

●グリル扉は奥までしっかり押し込んでください。グリル扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
●焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に油分の多い食材を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。
●連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除いてください。（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意してください。
※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意してください。
●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

オーブン

準　備

1 グリルあみにアルミホイルをセットする 32ページ
2 グリル受け皿・グリルあみをセットし調理物をのせる 32～33ページ
3 グリル扉を庫内の奥まで押し込む

電源を入れ、設定画面をひらく

1 押す

2 押す

※もう一度 グリル/オーブン 押すともとの画面に戻ります。

1 グリル/オーブンから「オーブン」を選ぶ

メニュー 押して「オーブン」を選ぶ（押すごとにメニューが切りかわります。）

2 温度を選び、時間設定へ

◀ ▶ 押して温度を選ぶ
150～250℃（10℃きざみ）から選べます。

［例］「180℃」に設定したとき

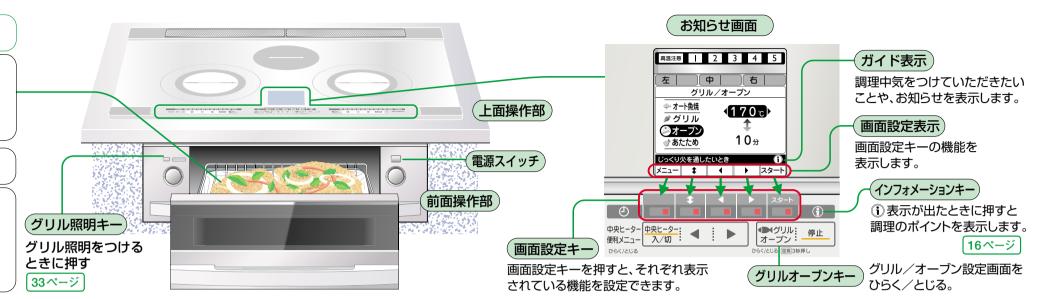
時間の設定に進む
⇕ 押すごとに火力、時間が切りかわります。

3 時間を設定して、スタートする

◀ ▶ 押して時間を設定する
1～45分（1分きざみ）まで設定できます。

［例］「20分」に設定したとき

スタート 押す　調理がはじまります。

※途中でやめるとき 停止 押す

調理中に温度、時間を変えるとき 調理を途中でやめたいとき

グリル/オーブン 押す

手順2、3と同じように設定する。

※途中で調理をやめたいときは、停止 押す

※変更をやめたいときは、スタート 押さずに グリル/オーブン 押す

4 調理物を取り出す

ピピーピピーピピーピピー

グリル扉を開けて焼き具合をみる
※または、グリル照明キーか グリル/オーブン 押す
焼き具合がよければ調理物を取り出す

焼き足りないとき

①グリル扉を閉める
② ⇕ 押して項目（時間・温度）を選ぶ
③ ◀ ▶ 押して時間・温度を設定する
④ スタート 押す

※1～10分まで設定できます。（1分きざみ）
※グリル扉を開けてから（または、グリル照明キーか グリル/オーブン 押してから）10分間は延長できます。

5 グリルを止め、電源を切る

グリル/オーブン 押す

※または 閉じる 押す

※「脱煙フィルタークリーニング中」表示中 停止 押すとクリーニングが停止します。

押し、「切」にする

お知らせ

- 調理中にグリル扉を開け放しにしたり、グリル扉をきちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるのでご注意ください。
- **グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。**

お願い

- 調理物がヒーターにつかないようにしてください。（発煙・発火の原因）
- おもちはオーブンで焼かないでください。（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 75ページ）

お願い

- グリル扉は奥までしっかり押し込んでください。グリル扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に油分の多い食材を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。
- 連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除いてください。（発煙・発火防止のため）
  ※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意してください。
  ※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意してください。
- 調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

あたため

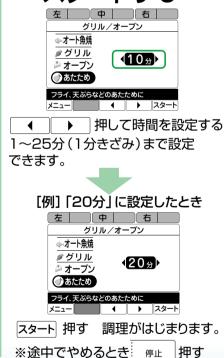
準 備

1 グリルあみにアルミホイルをセットする 32ページ
2 グリル受け皿・グリルあみをセットし調理物をのせる 32～33ページ
3 グリル扉を庫内の奥まで押し込む

電源を入れ、設定画面をひらく

1 電源 押す
2 グリル／オーブン 押す　※もう一度 グリル／オーブン 押すともとの画面に戻ります。

1 グリル/オーブンから「あたため」を選ぶ

メニュー 押して「あたため」を選ぶ
(押すごとにメニューが切りかわります。)

2 時間を設定して、スタートする

◀ ▶ 押して時間を設定する
1～25分（1分きざみ）まで設定できます。

[例]「20分」に設定したとき

スタート 押す　調理がはじまります。
※途中でやめるとき 停止 押す

調理中にあたため時間を変えるとき

グリル／オーブン 押す

手順2と同じように設定する。
※変更をやめたいときは、
スタート 押さずに グリル／オーブン 押す

3 調理物を取り出す

グリル扉を開けてあたため具合をみる
※または、グリル照明キーか
グリル／オーブン 押す

あたため具合がよければ調理物を取り出す

あたため足りないとき

①グリル扉を閉める
② ◀ ▶ 押して
時間を設定する
[例]「10分」に設定したとき

③ スタート 押す

※1～10分まで設定できます。（1分きざみ）
※グリル扉を開けてから
（または、グリル照明キーか グリル／オーブン 押してから）
10分間は延長できます。

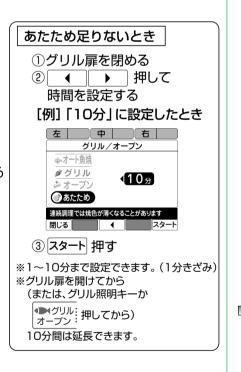
4 グリルを止め、電源を切る

グリル／オーブン 押す
※または 閉じる 押す

電源 押し、「切」にする

お知らせ

- 調理中にグリル扉を開け放しにしたり、グリル扉をきちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるのでご注意ください。
- **グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。**

お願い

- 調理物がヒーターにつかないようにしてください。（発煙・発火の原因）
- おもちはあたためないでください。
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 75ページ）
- グリル扉は奥までしっかり押し込んでください。グリル扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に油分の多い食材を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

オート魚焼調理のポイント

焼き時間のめやす

魚の種類　赤字は、各自動コースの基準となる魚です。	コース	焼き時間のめやす				
		調理例	1尾(切)あたり	焼き色	数　量	時　間
〔生魚〕さんま・あじ・いわし	姿焼	さんま	約160g	「3」(標準)	5尾	約23分
		あじ	約150g		2尾	約18分
〔切身〕さけ・さば・ぶり	切身	さけ	約80g	「3」(標準)	4切	約14分
〔ひもの〕開き（あじの開き）一夜干し、丸干し		あじの開き	約100g	「3」(標準)	2枚	約13分
〔つけ焼〕ぶり		ぶりのつけ焼	約75g	「2」	4切	約11分
〔西京漬け〕さわら・さば〔みそ漬け〕まぐろ		さわらの西京漬け	約75g	「3」(標準)	4切	約12分
ししゃも	小魚	ししゃも	約20g	「3」(標準)	10尾	約13分

魚を焼くときの置きかた例

●魚の量、置きかたによって焼き色が変わるので以下の置きかたを参考にしてください。
●１尾（枚・切）など少量を焼くときは、グリルあみの 奥側 に置いて焼く。
　※グリルあみの中央に置くと焼き色が濃くなります。
●ひものは皮面を下にする。（反ってヒーターにつかないように）

姿焼	切身			小魚
	切身	ひもの	つけ焼	
1尾の場合	1切の場合	1枚の場合	1切の場合	3尾の場合
5尾の場合	4切の場合	2枚の場合	4切の場合	10尾の場合

オート魚焼調理の焼き色

食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合がかわります。
焼き色をお好みに応じて調整してください。

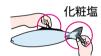
焼き色がつきにくいもの

●水分が多いもの
●皮が銀色で光沢があるもの
（熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい）

焼き色がつきやすいもの

●脂ののりがよいもの
●塩をふったもの、一塩ものの切身など塩分濃度が高いもの
●つけ焼でつける時間が長いもの、味の濃いもの
●厚みがうすいもの（特につけ焼）

魚調理のポイント

●尾などうすい部分はこげやすいので、化粧塩をするかアルミホイルを巻く

●切り身は切れ目を入れる（火の通りをよくする）

●小さくて乾燥したもの（うるめいわしなど）や、みりん干し・みりん漬けは「手動グリル」で様子をみながら焼く
●冷凍の魚は完全に解凍してから焼く
●種類の違う魚はいっしょに焼かない
●脂の多い魚を焼くと煙が出る場合があります
●つけ焼は、こげやすいので焼き色をうすめに調節して焼く

〔魚をきれいに焼くコツ〕

●焼く20～30分前に魚に塩をふる
●焼く直前に、魚の表面の水分をよくふきとる
●魚の表面(グリルあみに接する面)にレモンや酢をぬる
　※ぬりすぎると魚の身が固くなったり、味が落ちます。ぬるときは、キッチンペーパーやはけなどでかるくぬってください。
　※レモン汁・酢のにおいは焼くと消えます。
●グリルあみに油をぬる

お願い

●つけ焼は、たれをよくきってからグリルあみにのせてください。
（ヒーターにたれがつくと、たれの塩分によりヒーター故障の原因）

お知らせ

●グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置すると、調理物に庫内のにおいが移ることがあります。

グリル・オーブン調理のポイント

グリル火力のめやす

記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。
※記載の火力や時間は、グリルあみにアルミホイルをセットして調理した場合です。

メニュー	火力	1	2	3	4	5
	上ヒーター	500W	750W	900W	900W	1200W
	下ヒーター	330W	400W	400W	800W	800W
—		・特にこげやすいもの ・ふくらむもの		・厚みのあるもの（中まで火を通すもの）		・厚みのないもの ・表面に焼き色をつけるもの
あじ（2尾 ※1尾約150g）					13～15分	
さけ（4切）					8～10分	
ししゃも（10尾）					6～8分	
グラタン（手作り）				8～10分		
ピザ（手作り）					8～10分	
ピザ（冷凍） 直径14cm			8～10分			
ピザ（冷蔵） 直径26cm			8～10分			
トースト（6枚切り 2枚）						3～4分
スウィートポテト				8～10分		

グリル・オーブンのコツ

●魚焼き（➡オート魚焼調理の焼き色、魚調理のポイント 43ページ）
●厚みのあるものは、ヒーターにふれないように切る
　※厚みのあるものはこげやすいので注意してください。
●グリルあみからはみ出るものは、はみ出ないように切る
●いかは焼くと反るので、切れ目を入れるか串を通してヒーターに触れないようにする

両面に切り込みを入れる　ぬうように串をさす

●お菓子（チーズケーキ、プリンなど）の焼きムラ・こげが気になるときは、アルミホイルをかぶせるとよい
　※アルミホイルが上ヒーターにつかないように注意してください。また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
　※焼き時間は様子をみながら加減してください。
●グリルあみに食材がこびりつくのを防ぐために、グリルあみの汚れはしっかり落としておく

あたため調理のポイント

あたため時間のめやす

記載の時間はめやすです。様子をみながら時間を調節してください。
※記載の時間は、グリルあみにアルミホイルをセットして調理した場合です。

メニュー	時間のめやす（一例）
天ぷら	5～6分（3個程度）
コロッケ・フライ類	7～8分（3個程度）
から揚げ	7～9分（6個程度）
とんかつ	6～8分（1枚）
ぎょうざ	5～6分（6個程度）
カレーパン	6～7分（1個）
たいやき	4～5分（2個）
ロールパン	3～4分（6個程度）

あたためのコツ

●あたため具合は、食品の量、大きさなどで変わります
　※様子をみながら時間を加減してください。
●厚みのあるものは、ヒーターにふれないように切る
　※厚みのあるものはこげやすいので注意してください。
●冷蔵保存していた食品は、時間を少し長めにしてください
●続けてあたためる場合は、時間を少し短めにしてください
●表面がこげやすいものは、アルミホイルをかぶせるとこげにくくなります
　※アルミホイルが上ヒーターにつかないように注意してください。また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
　※アルミホイルをかぶせた場合、時間は長めになります。様子をみながら時間を加減してください。

切タイマー

準　備　なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

電源「入」／「切」のしかた

電源を入れ、ヒーターを入れる

※中央ヒーターの場合 30ページ

1 押し、「入」にする

2 押し出す

※火力ランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回す

※火力ランプ1～11が青く点灯します。

終わったら、（途中でやめたいとき）ヒーターを止め、電源を切る

※中央ヒーターの場合 30ページ

1 押し込む

2 押し、「切」にする

右IHヒーターを使った例

上面操作部 / 前面操作部 / 電源スイッチ / 火力ダイヤル 調理中火力調節

便利メニューキー　便利メニュー設定画面をひらく／とじる

高温注意ランプ　点灯しているときはトッププレートに触れない

火力ワンタッチキー

お知らせ画面

ガイド表示　調理中気をつけていただきたいことや、お知らせを表示します。

画面設定表示　画面設定キーの機能を表示します。

インフォメーションキー　ⓘ表示が出たときに押すと調理のポイントを表示します。 16ページ

画面設定キー　画面設定キーを押すと、それぞれ表示されている機能を設定できます。

1 火力を選ぶ

※加熱をはじめる前にも、火力と時間を設定して加熱とタイマーを同時にはじめることができます。 手順2へ

弱｜中｜強　押して

火力を選ぶ

回して

お好みの火力を調節する

[例] 火力「11」に設定したとき

[中央ヒーターの場合]

◀ ▶ 押して火力を選ぶ

2 便利メニューから切タイマーを選ぶ

右IH 便利メニュー　押す

便利メニュー設定画面をひらく

[中央ヒーターの場合]

中央ヒーター 便利メニュー　押す

メニュー　押して「切タイマー」を選ぶ（押すごとにメニューが切りかわります。）

3 時間（・火力）を設定して、スタートする

① ↕ 押して項目（時間・火力）を選ぶ

② ◀ ▶ 押して、時間・火力を設定する

③ スタート 押す　切タイマーがはじまります。

[例] 火力「11」、「1時間30分」で設定したとき

調理中の変更

[火力を変えたいとき]

回す

（中央ヒーターの場合）

◀ ▶ 押す

[時間を変えたいとき]

右IH 便利メニュー　押す

手順3と同じように設定する（火力も変更できます。）

※変更をやめたいときは

スタート 押さずに 右IH 便利メニュー 押す

※途中で切タイマーをやめたいとき

停止 押す（通常加熱になります）

4 加熱終了

ピピーピピー

加熱が自動で止まります。

加熱が足りないとき

① ↕ 押して項目（時間・火力）を選ぶ

② ◀ ▶ 押して時間・火力を設定する

[例] 火力「5」、「10分」で設定したとき

③ スタート 押す

5 切タイマーを終了する

●ヒーター、火力と時間設定できる範囲

ヒーター	火 力	設定できる時間
左・右IHヒーター	「1」「2」	10秒～5時間まで
	「3」～「11」	10秒～1時間30分まで
中央ヒーター	「1」	10秒～5時間まで
	「2」～「5」	10秒～1時間30分まで

●時間設定時のきざみかた

0～1分まで	10秒きざみ
1分～10分まで	30秒きざみ
10分～30分まで	1分きざみ
30分～1時間30分まで	5分きざみ
1時間30分～5時間まで	10分きざみ

お知らせ

●「煮込み」、「保温」、「揚げ物」、3kW機能、オート魚焼、グリル、オーブン、あたための調理に「切タイマー」は使えません。

●火力「3」以上のとき（中央ヒーター火力「2」以上のとき）、1時間30分より長い設定は、自動的に1時間30分に変更になります。

※1時間30分より長い切タイマーは、ヒーターの火力を「1」か「2」（中央ヒーター火力「1」）にしてから設定してください。

●設定画面では、火力ダイヤルの操作を受けつけません。

簡単タイマー

タイマーをスタートすると、「1秒・2秒・3秒…」と
時間が進み、最長1時間まではかることができます。
※切タイマーのように、時間で加熱を止めることはできません。

お知らせ

- すべてのヒーターを使っていないときに簡単タイマーを使用し、画面設定キーの 設定 を押しても受けつけません。簡単タイマーを取り消してから 設定 を押してください。
- 簡単タイマー使用中、ガイド表示には、おもに時間が表示され、特定のガイドしか表示されません。
（ガイドは5秒間表示後、時間表示に戻ります。）

1 電源を入れる

押し、「入」にする

2 簡単タイマーをスタートする

簡単タイマーがはじまります。

〔表示部〕1秒～9分59秒まで ：秒単位で表示
10分～59分 ：分単位で表示
1時間（最長） ：時間単位で表示

〔ブザー〕15分までは1分ごとに ピッ
15分以降は5分ごとに ピピッピピッ
1時間（終了時） ピピーピピー
タイマーは止まります。

3 簡単タイマーを止め、取り消す

さらに ピー 押す

※10分後に表示は消えます。
※1時間終了時は、 押すとタイマーが取り消しになります。

4 終わったら電源を切る

ピー 押し、「切」にする

いたずら防止（チャイルドロック）

ロックするとすべてのヒーターが使えなくなります。

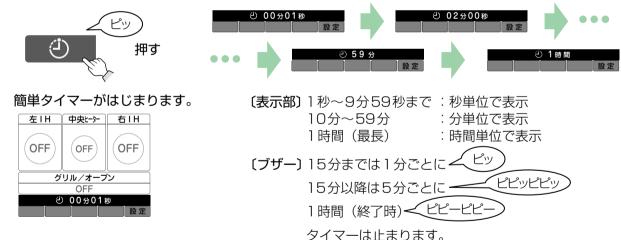
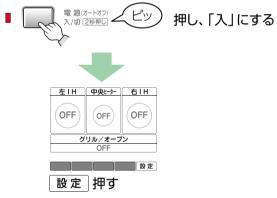
お知らせ

- ヒーター使用中はロックができません。すべてのヒーターを切ってからロックの操作をしてください。
- ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
- 高温注意ランプが点灯中にロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプが点灯します。
- 簡単タイマー使用中に、設定 を押すと受けつけません。簡単タイマーを取り消してから 設定 を押してください。

設定

1 電源を入れ設定メニューを選ぶ

ピッ 押し、「入」にする

設定 押す

2 チャイルドロックを設定する

3 電源を切る

押し、「切」にする

設定の解除

1 電源を入れ設定メニューを選ぶ

ピッ 押し、「入」にする

設定 押す

2 チャイルドロックを解除する

と 同時に押す（約6秒）

※2つのキーはタイミングをあわせて同時に押してください。

3 電源を切る

押し、「切」にする

誤操作防止（中央ヒーターロック）

ロックすると中央ヒーターのみ使えなくなります。

お知らせ

- ●ヒーター使用中はロックができません。すべてのヒーターを切ってからロックの操作をしてください。
- ●ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
- ●高温注意ランプが点灯中にロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプが点灯します。
- ●簡単タイマー使用中に、設定を押すと受けつけません。簡単タイマーを取り消してから設定を押してください。

設定

1 電源を入れ設定メニューを選ぶ

ピッ 押し、「入」にする

設定 押す

2 中央ヒーターロックを設定する

押す（約6秒）

3 電源を切る

押し、「切」にする

設定の解除

1 電源を入れ設定メニューを選ぶ

ピッ 押し、「入」にする

設定 押す

2 中央ヒーターロックを解除する

と ⓘ 同時に押す（約6秒）

※2つのキーはタイミングをあわせて同時に押してください。

3 電源を切る

押し、「切」にする

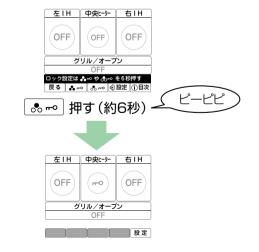
音声・音量設定

音声ガイドの入／切、音量の調節を設定できます。

お知らせ

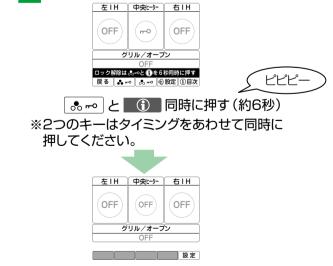
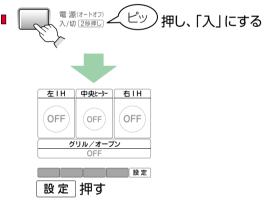
- ●ヒーター使用中は、設定ができません。すべてのヒーターを切ってから設定の操作をしてください。
- ●簡単タイマー使用中に、設定を押すと受けつけません。簡単タイマーを取り消してから設定を押してください。
- ●設定内容は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。

設定

1 電源を入れ設定メニューを選ぶ

ピッ 押し、「入」にする

設定 押す

2 音声・音量設定を選ぶ

設定 押す

3 音声の有無・音量を選ぶ

① ⇕ 押して音声ガイドの有無を選ぶ

ブザーのみ:音声ガイドなし
ブザーと音声:音声ガイドあり

② ◀ ▶ 押して音量を選ぶ
小さくなる　大きくなる

※音量は「切」、「小」、「中」、「大」の4段階から選べます。
※途中で設定をやめたいときは 中止 押す。

4 設定を完了する

決定 押す

［例］音量を「切」に設定したとき

5 電源を切る

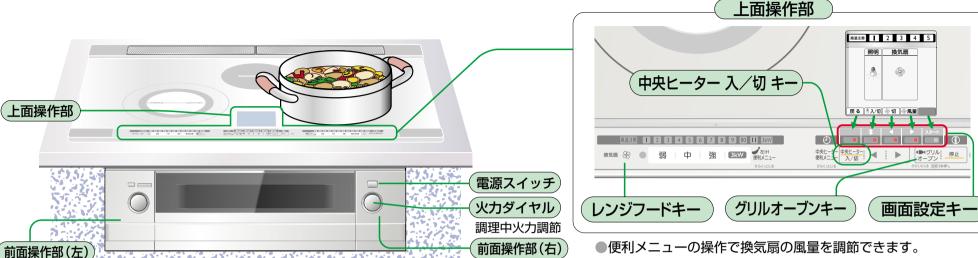
押し、「切」にする

レンジフード連動システム（対応レンジフードのみ）

特　長

IHクッキングヒーターの操作にあわせて、換気扇（レンジフード）が運転します。
（IHクッキングヒーターが送信する赤外線信号を、換気扇が受信して運転／停止します。）

※IHクッキングヒーターの上面操作部・画面設定キーで、換気扇を操作できます。
- ●風量（弱・中・強）を切り替える
- ●運転の停止／再運転
- ●照明を入／切する

※対応の換気扇（レンジフード）については、お買い上げの販売店にご相談ください。
※換気扇（レンジフード）本体側での操作は、換気扇（レンジフード）の取扱説明書をご覧ください。

●便利メニューの操作で換気扇の風量を調節できます。
●換気扇を止めることもできます。

換気扇の自動運転

1 ヒーターをつける、または、グリルを選ぶ

押し、「入」にする

左右どちらかに回す

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

※火力ランプ1～11が青く点灯します。

または 中央ヒーター 入/切 ／ グリル オーブン 押す

換気扇が動きます。（風量：中）

2 調理する

3 すべてのヒーター、グリルを停止する

すべて押し込む

または 中央ヒーター 入/切 押す

グリル使用時は 停止 押す

換気扇が停止します。
※一定時間後に換気扇が自動で停止する場合と常時換気に移行する場合があります。
※換気扇の仕様については、換気扇の取扱説明書をご覧ください。

●ヒーターやグリルを終了してからすぐに換気扇を止めることもできます。➡ 強制的に止める 53ページ

使用中、風量を変える

1

2 お好みの風量を選ぶ

風量 押して切りかえる

押すごとに「中」→「強」→「弱」

※ 電源 が入っていれば、上記の操作で換気扇だけを動かすこともできます。

- ・ 戻る を押すと「レンジフード」キーを押す前の画面にもどります。
- ・10分操作しないと「レンジフード」キーを押す前の画面にもどります。

使用中、強制的に止める

1

2 切 押して停止する

※ 切 押した後の1回目の自動運転操作は受けつけない場合があります。

使用中、換気扇の照明をつける／消す

1

2 入/切 押して切りかえる

押すごとに、点灯／消灯します。

※換気扇の照明が点灯中に、IHクッキングヒーターの電源を切っても換気扇の照明は消えません。

お願い

レンジフード連動システムは、上面操作部の送信部（3カ所）から発信した赤外線信号を、換気扇が受信して動作します。送信部・受信部が汚れたり、信号がさえぎられたりすると、換気扇が動作しない場合があります。
右のページの内容にご注意ください。

お願い

- ●ふきこぼれなどで上面操作部の送信部（3カ所）が汚れた場合は、ふき取ってください。
- ●送信部にものを置かないでください。
- ●送信部の上方に顔を近づけたり、フライパンの取っ手をかざしたりしないでください。
- ●テレビ・エアコンなどのリモコンを操作しながら、IHクッキングヒーターの操作をしないでください。
- ●受信部（換気扇側）が汚れていると赤外線が届かず換気扇が動作しない場合があります。お手入れをしてください。（換気扇「レンジフード」の取扱説明書をご覧ください。）
- ●その他の理由で、うまく送・受信できないことがあります。その場合は、換気扇側で操作をしてください。

お手入れ（トッププレート・本体）

お手入れは、
●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
●ご使用のたびに行ってください。
ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。
こまめにお手入れをしてください。

排気カバー

本体から取りはずして水洗いする。

脱煙フィルター（内蔵）

脱煙フィルターは、
自動でクリーニングします。

※グリル調理後、脱煙ヒーターとファンが動作して、脱煙フィルターについた油汚れを焼き切ります。
●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた油が加熱されて、においや煙が出ることがあります。
排気口から煙が出る場合は、「空焼き」を行ってください。57ページ

吸気口

トッププレート

●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）
●粉クレンザーは使わない。（傷がつき、トッププレート割れの原因）
●クレンザーは、研磨剤が30%以上含まれているものは使わない。（トッププレートの印刷が落ちる原因）

●**かるい汚れ**……しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**……薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

●**こびりついた汚れ**……クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、アルミホイルをまるめてこすり取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

がんこな汚れには（別売品）

品番：CS-COLLO034
品名：液体クリーナー

詳しくはお買い上げの販売店にお問い合わせください。

お願い

●排気口にものを入れないでください。
※排気口にものを落とした場合は、お買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。
●排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

外　枠

●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）
●しょうゆ・調味料・調理物などをこぼしたらすぐにふき取る。（放置すると変色の原因）

上面操作部

●乾いたやわらかいふきんでふく。

ステンレス部分

●**かるい汚れ**……しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**……薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

●**汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合**
……液体クレンザーなどを少量つけて、ラップをまるめてこすりとる。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

※ステンレスの筋方向（横）にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。

本　体　前　面

塗装が施されています。

●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）

●**かるい汚れ**……しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**……薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

電源スイッチ部

乾いたやわらかいふきんでふく。

吸気口

ほこりがたまらないように、3ヵ月に1回程度掃除機で吸い取る。

すき間用の細いノズルを入れ吸い取る。
※前面操作部を傷付けないように注意してください。

付属の天ぷらなべ

●**薄めた台所用中性洗剤で洗う。**

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。11ページ

お願い

●ご使用のなべの底・外側の汚れも取り除いてください。
（特に付属の天ぷらなべの場合、汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。）

お手入れ（グリル）

お手入れは、
●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
●ご使用のたびに行ってください。ステンレス部分は汚れが目立ちます。
また、汚れたまま使うと、こびりついて取れにくくなります。こまめにお手入れをしてください。

グリル部品の着脱のしかた

● 部品を取りはずすとき、グリルあみ、グリル受け皿を落とさないように気をつけてください。（けがの原因）
● グリルレールのすき間に手をはさまないように気をつけてください。（けがの原因）

取りはずしかた

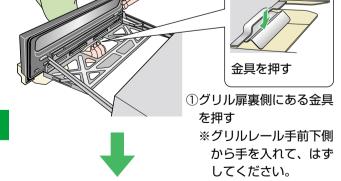
1 グリル扉を止まるまで引き出す

グリル扉とグリルレールの一部が下がり、グリル受け皿はそのままの状態で止まります。

2 グリルあみとグリル受け皿を取り出す

※グリルレールは、はずれません。
※調理後は、グリル受け皿内の調理物の油がこぼれないように注意してください。

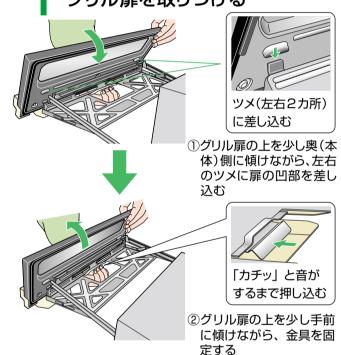
3 グリル扉をはずす

①グリル扉裏側にある金具を押す
※グリルレール手前下側から手を入れて、はずしてください。

②グリル扉の上を少し奥（本体）側に傾けながら、上へ引き上げる

取りつけかた

1 グリル扉を取りつける

①グリル扉の上を少し奥（本体）側に傾けながら、左右のツメに扉の凹部を差し込む

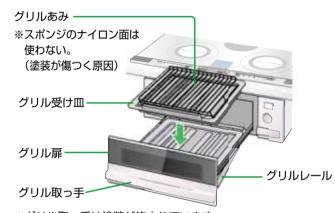
②グリル扉の上を少し手前に傾けながら、金具を固定する

2 グリル受け皿とグリルあみをのせる

3 グリル扉を奥まで入れる

※グリルレール部を持って、グリル扉を入れないでください。（けがの原因）

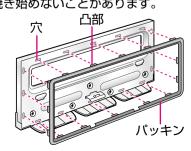
グリル扉・グリルあみ・グリル受け皿・グリルレール

● たわし・みがき粉は使わない。（傷の原因）
● グリル扉やグリルあみを食器洗い乾燥機に入れない。
（グリル取っ手の塗装を傷付けたり、パッキン・樹脂部が変形する原因）
● グリル受け皿に漂白剤を入れない。
（塗装がはがれる原因）

［グリル扉・グリルあみ・グリル受け皿］
薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。
（塩素系洗剤は使わない）
［グリルレール］
しぼったふきんで水ぶきする。

※グリル取っ手は塗装が施されています。
● スポンジのナイロン面は使わない。
（塗装が傷つく原因）

グリルあみの塗装を傷めないために
●スポンジのナイロン面でこすらない。
●食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤は使わない。（表面の塗装がはがれる原因）
●ご使用のたびにお手入れする。（汚れがこびりつくと、食材がとれにくくなる原因）
※塗装がはがれても、下地がステンレスのため、そのままお使いいただけますが、こびりつきやすくなるのでサラダ油をぬってお使いください。

パッキンの取りつけかた

グリル扉内側の穴に、パッキンの凸部を押し込む。
※パッキンがはずれていたり、浮いていると、グリル扉から煙が出たり、自動グリル調理がうまくできません。また、焼き始めないことがあります。

庫　　内

庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。
この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。
5～6回ご使用するたびに、次の空焼き操作を行ってください。
※ヒーターについた油も焼き切ります。

空焼きの操作のしかた

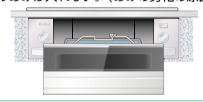
1 グリル受け皿・グリルあみを取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る

注意
●汚れたアルミホイルや受け皿の汚れは取り除いておく。
（発煙・発火の原因）

※ヒーターに触れないように注意する。

2 グリル受け皿を入れ、グリル扉を閉める

※グリルあみは入れない。（あみの劣化の原因）

3 電源 入/切 「入」にする

4 グリル オーブン 3秒間押す

ブザーが鳴って空焼きが始まる。

※約8分後、ブザーが鳴って自動的に終了します。空焼き終了後、冷却ファンが5分間回ります。製品を正しくお使いいただくために、冷却ファンが止まってから電源をお切りください。

※空焼きを取り消すときは、停止 押す

困ったときは（Q&A）

●つぎの表にしたがって調べても知りたい内容が見つからないとき ●記載内容にしたがって処置をしても解決しないとき

使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買い上げの販売店に連絡してください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品名　IHクッキングヒーター
2. 形名　CS-G37H／CS-G37HA／CS-G37HP／CS-G37HS／CS-KMG37HT／CS-KMG37HST／CS-G37HWA／CS-G37HWP／CS-G37HWS／CS-KMG37HWST
   ※上面操作部（右端「MITSUBISHI」の下）をご覧ください。
3. お買い上げ日
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご住所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

起こっている問題や状態から調べる

汚れ こげつきが気になる

問題・状態	原因・理由	解決法
トッププレートが茶色く変色している また こげつきができた	なべなどからこぼれた汁や、油、調味料がなべ底にまわり込み焼きつくと茶色い汚れがつきます。 また、食材のかすなどが落ちると、こげつくことがあります。	クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、丸めたアルミホイルでくり返しかるくこすってください。54ページ ※使ううちに汚れてくるので、普段からこまめにお手入れしてください。 ※なべの底面の汚れも取り除いてください。（トッププレートが汚れる原因）
トッププレートの汚れが落ちない	汚れを放っておくと、ふき取りにくくなります。	（同上）
トッププレートのガラスの内側にしみのような模様が浮き出ている	異常ではありません。 加熱中にトッププレートの内側がくもってしみのように見えることがありますが、冷めるともとにもどります。	―
グリルあみに食材がこげつく	グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。	グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。➡「魚をきれいに焼くコツ」43ページ

くもり

問題・状態	原因・理由	解決法
使用中「お知らせ画面」がくもる 使用中にトッププレートがくもる	異常ではありません。 加熱中にトッププレートの内側がくもることがありますが、冷めるともとにもどります。	―

におい

問題・状態	原因・理由	解決法
製品の使い始め、IHヒーターやグリルを使うとにおう	製品を使い始めてしばらくは、IHヒーターやグリルを使うと、においがすることがあります。	しばらく使うと、においがなくなります。そのままご使用ください。
グリルで調理中、酢のようなにおいがする	しょうゆ・みりん・アルコール等を含んだ食材を焼くと、焼き始めに酢のようなにおいがすることがあります。脱煙フィルターの性質で、調理物や本体に影響はありません。	―

音が気になる

問題・状態	原因・理由	解決法
音がうるさい 音が大きい	本体内部の温度を下げるために、冷却用のファンが回ります。その際大きな音がすることがあります。	―
音が大きくなったり小さくなったりする	本体内部の温度を下げるために、冷却用のファンが回ります。ファンはヒーターの使用状態で強くなったり弱くなったり自動で調節します。	―
電源を切っても音が止まらない	電源を切っても、本体の温度がある程度冷めるまでファンが回ります。一定時間で自動的に止まります。	―
グリルを止めても音が止まらない	脱煙フィルターをクリーニングするために、脱煙ヒーターとファンが動いています。	―
調理中、なべから「キーン」、「ジー」といった音がする	なべの種類や形によっては音がすることがあります。また、なべなどの取っ手に振動を感じることがあります。	―
グリル調理中、「ボコッ」といった音がする	ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がするときがあります。	―

風がでる

問題・状態	原因・理由	解決法
本体前面やその周囲から風が出る	使用中は本体内部の温度を下げるためにファンが回ります。その排気が本体前面やその周囲から出ます。	―
グリルを止めても排気口から温かい風が出る	脱煙フィルターをクリーニングするために、脱煙ヒーターとファンが動いています。	―

困ったときは（Q&A）

ヒーターがつかない、消えた、火力が弱い

問題・状態	原因・理由	解決法
ヒーターがつかない	電源を入れ忘れていませんか。 ブレーカーを入れ忘れていませんか。	電源を「入」にしてください。 ブレーカーを「入」にしてください。
	火力ダイヤルを押し出しただけでは、加熱しません。	火力ダイヤルを回し、火力ランプ「1」～「11」を青点灯させて、火力ワンタッチキーを押してください。 ※火力の調節は火力ダイヤルを回して調節してください。
	チャイルドロック、中央ヒーターロックをしていませんか。	チャイルドロック、中央ヒーターロックを解除してください。49～50ページ
	お知らせ画面につぎの表示が出ていませんか。 店頭展示用の運転設定になっています。	店頭展示デモを解除してください。 ➡「店頭展示デモの解除のしかた」67ページ
調理中IHヒーターの火力が弱くなる	なべ底の温度が上がりすぎないように、自動的に火力が下がります。温度が下がると、自動的に加熱を始めます。 ※特に予熱時や炒め物中にはたらきます。	—
	3つまたは4つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。 ➡「ヒーターの火力・使用制限について」8ページ	—
ブザーが鳴り、加熱が止まった またはヒーターが消えていた	最後に操作をしてから45分がすぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。 ※ヒーターの切り忘れ防止です。	もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。 長時間の煮込み料理をするときは、「煮込み」24ページや「切タイマー」46ページを使うと便利です。
中央ヒーターがひんぱんに消えたり、ついたりする	最大火力「5」以外はヒーターを入り切りして火力を調節しているためです。また、ヒーターが高温になりすぎないように入り切りするときもあります。	—

問題・状態	原因・理由	解決法
中央ヒーターが赤くならない	火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。ご使用時はやけどにご注意ください。	—
グリル調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない	オート魚焼／オーブンでは上下ヒーターを交互につけて焼くときがあります。	—
	火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。	

料理のでき上がりがよくない

問題・状態	原因・理由	解決法
煮込み料理（カレーやおでんなど）がこげる	IHヒーターは、なべ底の温度が高くなります。	煮込み料理や、とろみのある料理を加熱するときは、火力を弱くして、ときどき中身をかきまぜてください。 ※ホーローなべを使用しているときは、特にご注意ください。具材（大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。
「煮込み」で調理すると料理がこげつく	調理物の量や質により、こげつきます。	火加減、時間を調節してください。 「煮込み」調理中は、ときどき中身をかきまぜてください。
オート魚焼で魚を焼くとこげ目がつかない（焼き色がうすい）	加熱中にグリル扉を開けると、焼き色がうすくなることがあります。	焼き色がうすいときは、延長で焼き足してください。 ➡「焼き足りないとき」35ページ
	水分が多いものや皮が銀色で光沢があるものは、焼き色がつきにくくなります。	

困ったときは（Q&A）

料理のでき上がりがよくない

問題・状態	原因・理由	解決法
食材がグリルあみにくっつく	グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。	グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。➡「魚をきれいに焼くコツ」43ページ
グリル調理時、調理物に庫内のにおいが移った	調理終了後、庫内に長時間調理物を入れたままにすると庫内のにおいが移ることがあります。	グリル調理後は、なるべく早めに取り出してください。

その他

問題・状態	原因・理由	解決法
なべが動く なべの位置がずれる	なべ底やトッププレートに水分や油分がついたまま使用すると、なべが滑って動くことがあります。	なべ底やトッププレートの水分や油分をよくふき取ってから使用してください。
	なべ底が変形しているときは、なべが滑って動くことがあります。また底の形が丸いものも、なべが動く原因となります。	なべは底が変形していないものをお使いください。
電源が消えていた	電源のオートオフ機能がはたらきました。 調理後操作をしないで45分が過ぎると自動で電源が切れます。	—
グリル照明（庫内灯）がつかない またはすぐ消える	グリル照明は、グリル使用時以外点灯できません。 ［グリル照明］キーを押している間、グリル照明が点灯します。［グリル照明］キーを離すと消えます。 また、グリル照明点灯中にグリル扉を開けると消えます。グリル照明が点灯中にグリル調理が終了したときもグリル照明は消灯します。	—
調理中、火力ダイヤルを回しても「ピピッピピッ」と鳴ってまったく火力が変更できない	便利メニューの設定画面を開いていませんか。設定画面が開いていると火力ダイヤルは使えません。 設定画面を閉じてください。	—
便利メニューの設定画面で設定・変更したが、その内容で調理がスタートしない	スタート を押しましたか。スタート を押すと、調理状態表示になって設定・変更内容で調理が始まります。また、設定・変更した後 スタート を押さずに10分放置すると、変更内容は取り消されます。	—

問題・状態	原因・理由	解決法
電源を切ってもランプ、画面表示が消えない （・高温注意ランプが赤く点灯している。 ・高温注意マークが表示されている。）	トッププレートやグリル扉が安全な温度に下がるまでは、電源スイッチを「切」にしても、高温注意マークと高温注意ランプが点灯しています。 ※マーク表示中、ランプ点灯中は、トッププレートやグリル扉に触れないよう、注意してください。	—
電源のオートオフがはたらかない	調理後45分が過ぎても高温注意ランプが点灯しているとき、高温注意マークが表示されているときは、オートオフがはたらきません。 （ランプとマークが消えるとオートオフします。） ※熱いなべをIHヒーター部に置いたままのときなどが考えられます。	—
	お知らせ画面に注意表示（高温注意マーク、お知らせなど）がでているときは、オートオフがはたらきません。	
	グリル調理後、グリル扉を開け忘れるとお知らせ画面の注意表示が消えずにオートオフがはたらきません。	
IHヒーターでアルミのなべが使えることがある	アルミの種類やなべの形状によって使える（表示がでる）場合があります。表示では使えても、調理に必要な火力が得られないので、ご使用は控えてください。（故障ではありません。）	—
レンジフード連動システムがはたらかない	上面操作部の送信部や換気扇側の受信部が汚れていませんか。 また送信部にものを置いていませんか。	汚れはふき取ってください。 送信部にはものを置かないでください。 ※送信部になべやフライパンの取っ手をかざしたり、顔を近づけたりすると送・受信できないことがあります。 52～53ページ

困ったときは（Q&A）

お知らせ画面の表示内容から調べる ※画面の部分的な表示で説明しているものもあります。

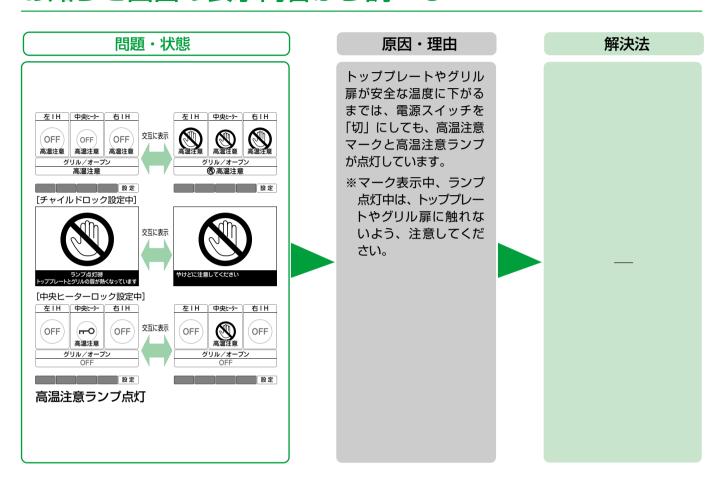
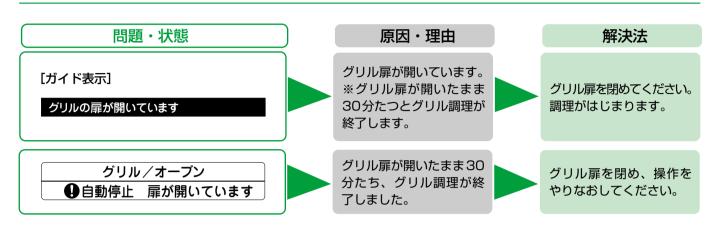
問題・状態	原因・理由	解決法
左IH ❗お知らせ なべ不適合 / 右IH ❗お知らせ なべ不適合 左右IHヒーターの火力ランプが点滅して、約1分後に消灯	使用できないなべを使っていませんか。 なべの位置がIHヒーターの中央からずれていませんか。	使用できるなべをIHヒーターの中央に正しく置いてください。 ➡「使えるなべ・使えないなべ」18～19ページ
左IH ❗お知らせ 11 火力制限中 / 右IH ❗お知らせ 11 火力制限中 約5秒間表示される	3つまたは4つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。 ➡「ヒーターの火力･使用制限について」8ページ	—
左IH ❗お知らせ 切り忘れ防止 / 右IH ❗お知らせ 切り忘れ防止	加熱中、最後に操作をしてから45分を過ぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。 ※ヒーターの切り忘れ防止です。	もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。
設定	チャイルドロックが設定されており、すべてのヒーターを使用できません。	チャイルドロックを解除してください。 49ページ
中央ヒーター	中央ヒーターロックが設定されており、中央ヒーターを使用できません。	中央ヒーターロックを解除してください。 50ページ

お知らせ画面の表示内容から調べる

問題・状態	原因・理由	解決法
	トッププレートやグリル扉が安全な温度に下がるまでは、電源スイッチを「切」にしても、高温注意マークと高温注意ランプが点灯しています。 ※マーク表示中、ランプ点灯中は、トッププレートやグリル扉に触れないよう、注意してください。	—

困ったときは（Q&A）

お知らせ画面の表示内容から調べる

問題・状態	原因・理由	解決法
[ガイド表示] グリルの扉が開いています	グリル扉が開いています。※グリル扉が開いたまま30分たつとグリル調理が終了します。	グリル扉を閉めてください。調理がはじまります。
グリル／オーブン ❗自動停止　扉が開いています	グリル扉が開いたまま30分たち、グリル調理が終了しました。	グリル扉を閉め、操作をやりなおしてください。

お知らせ画面の記号の意味を調べる（ブザーが同時に鳴りつづけるとき）

異常のあるヒーターの表示部分に記号が表示されます。

表示内容を確認して、次の点をお調べください。内容が確認できたら、次の操作でお知らせ画面の表示を消してください。

表示の消し方　英数字が点灯しているヒーターの火力ダイヤル（中央ヒーターは 入/切 、グリルは 停止 ）を押してください。

表示	原因	解決法
U1	なべなどを空焼きしたり、予熱しすぎていませんか。	予熱をするときは、火力を少し落として行ってください。本体が冷えてから使ってください。
U2　U3	内部の温度が異常に高くなっています。排気口がタオルなどでふさがれていませんか。	ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。
U4	なべ底にそりや変形がある。付属の天ぷらなべを使っていない。	揚げ物は、そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。
		汚れや水、異物を取り除いてください。
U5	油は約0.6リットル以上入っていますか。	揚げ物は、油量約0.6リットル以上で調理してください。
	なべの中に、調理かすがたまっていませんか。	調理かすはこまめに取り除いて調理をしてください。
E1　E2　E3 E4　E5　E8 E0　E9a〜d	本体内部に異常が起きていることが考えられます。	電源スイッチを切り、本体が冷えるまで（約30分）お待ちください。それでも再び記号が表示されるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切って、お買い上げの販売店にご連絡ください。

店頭展示デモの解除のしかた

原因	直し方
誤って 中央ヒーターの ▶ と グリルオーブンの 停止 を同時に 6秒間押した場合、店頭展示デモになります。 [ガイド表示] デモ	店頭展示デモを解除します。 中央ヒーターの ▶ と グリルオーブンの 停止 を同時に6秒間押す。 ［6秒間押した後、ピピピーと鳴って、表示部の文字が消えます。］ また、電源プラグを抜くことでも解除できます。 ※店頭展示デモの状態は、電源スイッチを切っても記憶しています。

仕様

形名		CS-G37H／CS-G37HA／CS-G37HP／CS-G37HS／CS-KMG37HT／CS-KMG37HST	CS-G37HWA／CS-G37HWP／CS-G37HWS／CS-KMG37HWST
電源		単相200V（50-60Hz共用）	
消費電力		5800W　※4800Wと切りかえ式	
	右IHヒーター	2500W　（[3kW]キー使用時3000W）	
	左IHヒーター	2500W　（[3kW]キー使用時3000W）	
	中央ヒーター(ラジエントヒーター)	1500W	
	グリル・オーブン(シーズヒーター)	2000W（上ヒーター1200W　下ヒーター800W）	
	脱煙ヒーター	300W	
本体大きさ		幅599×奥行551×高さ232（㎜）	幅749×奥行551×高さ232（㎜）
グリル大きさ	庫内寸法	幅363×奥行296×高さ113（㎜）グリルあみから上ヒーターまでの高さ　最大60（㎜）	
	グリルあみ寸法	幅310×奥行245（㎜）	
質量（重さ）		約25㎏	約27㎏
電源コード		3.5㎟　3芯　キャブタイヤケーブル	
電源プラグ		2極　接地極付　250V　30A	

【総消費電力の切りかえについて】
本製品は、総消費電力を5800W（工場出荷時の設定）・4800Wの2段階に切りかえることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

仕様

お料理のページ（メニュー集）

●記載の火力や時間はめやすです。材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力・時間を調節してください。
●調理は記載の手順通りに行ってください。調理のできぐあいに影響が出ます。
●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

メニューもくじ

計量カップ・スプーンの質量表（単位：g）

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)		小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食塩	5	15	210	こしょう	3	8	100
上白糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛乳	6	17	210
薄力粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強力粉	3	8	105	パン粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
片栗粉	3	9	110	ジャム	7	22	270

メニュー集

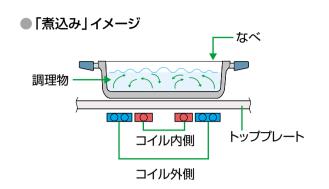
「煮込み」を使って煮込む

「煮込み」の使いかた 24～25ページ

「煮込み」の特長

IHのコイルの内側と外側で交互に通電し、なべの中に対流をおこします。火加減と時間を設定してスタートすると、内側と外側で交互に火力を入れて時間がたつと終了します。
※小なべ加熱時は、内側だけで火力の強さを切りかえて対流をおこします。（外側は通電されません）

➡小なべ加熱 17ページ

●「煮込み」イメージ

「煮込み」調理の火加減のめやす

一煮立ち（沸騰）までは、通常のIHヒーターで加熱してください。

	火加減のめやす		
	火加減1	火加減2	火加減3
メニュー例	弱火で煮込む調理	中火で煮込む調理	強火で煮込む調理
煮豆	●		
豚の角煮（分量：4人分）	味付け	味付け前	
肉じゃが（分量：4人分）		●	
鶏肉と野菜のスープ（分量：4人分）		●	
ポークカレー（分量：4人分）		●	
かれいの煮つけ（分量：4人分）			●

●「煮込み」を使った作りかたとしてメニューに作りかたを載せているものがありますので、めやすにしてください。
※記載のメニューで作る場合、分量を変えると設定時間または火加減の変更が必要になる場合があります。様子をみて火加減や時間を調整してください。
※「煮込み」を使った作りかたは、小なべ加熱のときには対応していません。仕上がりが変わりますので、火加減と時間の調整をしてください。
●火加減と時間に慣れてきたら、お好みのメニューに合わせて火加減と時間を調整してください。
●なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。様子をみて火加減と時間を調整してください。

⚠警告

●みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる。
再加熱するときは、はじめにかきまぜる。
水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
（やけど・けがの原因）

お願い

●**ホーローなべで煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）**
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）が、なべ底にはりついて、部分的にこげ付くことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。
●「煮込み」で調理中、ふきこぼれやこげつきに注意してください。
●スープ、カレー、シチューなど沈殿したり粘性のある調理物を加熱するときは、ときどきかきまぜてください。

豚の角煮

材料（4人分）

豚ばら肉（かたまり）……………500g
(A)
- しょうが（うす切り）………… 半片
- ねぎ（3cmくらいに切る）…1/2本
- 水（肉がひたるくらい）……… 適量

(B)
- 酒………………………… 1/2カップ
- しょうゆ………………… 1/4カップ
- 砂糖……………………… 大さじ4
- 水………………………… 4カップ

「煮込み」を使った作りかた

1 なべに豚ばら肉、(A)を入れて、火力「9」で一煮立ちさせ、「煮込み」火加減「2」で1時間30分煮込む。途中でお湯がたりなくなったら水を足す。
2 そのまま、手で触れられるぐらいになるまで冷ます。
3 豚ばら肉を取り出し、一口大の大きさに切り分ける。別のなべに豚ばら肉と(B)を加えて火力「9」で一煮立ちさせ、落としぶたをして「煮込み」火加減「1」で1時間煮込む。

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。
お好みで火加減や時間を調整してください。

作りかた

1 なべに豚ばら肉、(A)を入れて、火力「9」で一煮立ちさせ、火力「3」で1時間30分煮込む。途中でお湯がたりなくなったら水を足す。
2 そのまま、手で触れられるぐらいになるまで冷ます。
3 豚ばら肉を取り出し、一口大の大きさに切り分ける。別のなべに豚ばら肉と(B)を加えて火力「9」で一煮立ちさせ、落としぶたをして火力「2」で1時間煮込む。

肉じゃが

材料（4人分）

牛肉（小間切れ）…………200g
じゃがいも（乱切りにする）…中5個
にんじん（乱切りにする）……1本
玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
しらたき（下ゆでして1、2カ所切る）
……………………………… 小1束
いんげん（筋を取り半分に切ってゆでる）
……………………………………10本
サラダ油……………… 大さじ2
(A)
- 酒
- しょうゆ
- 砂糖
- みりん

……各大さじ3
- 塩…………………… 少々

水…………………… カップ2

「煮込み」を使った作りかた

1 なべにサラダ油を入れて、火力「6」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
2 1に水カップ2を加えて、火力「9」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。(A)を加えて、ふたをして「煮込み」火加減「2」で30分煮込む。
（途中ときどきかきまぜる。）いんげんをちらす。

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。
お好みで火加減や時間を調整してください。

作りかた

1 なべにサラダ油を入れて、火力「6」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
2 1に水カップ2を加えて、火力「9」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。(A)を加えて、ふたをして約30分煮込む。
（途中ときどきかきまぜる。）いんげんをちらす。

「煮込み」を使って煮込む

「煮込み」の使いかた 24～25ページ

鶏肉と野菜のスープ

材料（4人分）

鶏ひき肉……200g
にんにく（みじん切りにする）……1片
にんじん（みじん切りにする）……50g
玉ねぎ（みじん切りにする）……1/2個
キャベツ（みじん切りにする）……100g
ピーマン、トマト（みじん切りにする）……各2個
固形スープの素……2個
水……カップ4
ローリエ……1枚
オリーブ油……大さじ3
塩、こしょう……各少々

〔下ごしらえをする〕
- トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

「煮込み」を使った作りかた

1 なべにオリーブ油を入れて、火力「6」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
2 1に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら「煮込み」火加減「2」で20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

作りかた

1 なべにオリーブ油を入れて、火力「6」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
2 1に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。

ポークカレー

材料（4人分）

カレールー（市販品）……150g
豚肉（小間切れ）……200g
にんにく（みじん切りにする）……1片
玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
にんじん（乱切りにする）……1本
じゃがいも（一口大に切る）……中2個
水……カップ4
塩……少々
りんごジャム……適宜
ケチャップ、サラダ油……各大さじ2

「煮込み」を使った作りかた

1 なべにサラダ油を入れて、火力「6」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「9」で一煮立ちさせ、「煮込み」火加減「2」で30分煮込む。（煮足りない場合は追加で煮てください）
2 カレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、「煮込み」火加減「2」で10分煮込む。（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

作りかた

1 なべにサラダ油を入れて、火力「6」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「9」で一煮立ちさせ、火力「4」で煮込む。
2 にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、火力「3」で約10分煮込む。（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

かれいの煮つけ

材料（4人分）

かれい（切り身）……4切
酒、みりん……各カップ1/2
水……カップ1
しょうゆ……カップ1/2
砂糖……適宜
しょうが（うす切りにする）……1片

「煮込み」を使った作りかた

1 なべに酒とみりんを入れて、火力「9」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。
2 「煮込み」火加減「3」で13分煮込みはじめる。約5分煮たら、しょうゆ、砂糖を入れる。
※つやを出す場合は、盛りつけてうちわであおぐ。

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

作りかた

1 なべに酒とみりんを入れて、火力「9」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したら火力「6」に落としてかれいを入れる。
2 約5分煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて、さらに約8分煮る。
※つやを出す場合は、盛りつけてうちわであおぐ。

蒸す

タイマー 「切タイマー」を使うと便利！➡使いかた 46～47ページ

しゅうまい

材料（4人分）〈28個分〉

(A)
豚ひき肉……200g
長ねぎ（みじん切りにする）…1本
干ししいたけ……4枚
しょうが（おろし汁）…小さじ1
ごま油……小さじ2
しょうゆ……大さじ1
片栗粉……小さじ2
塩、こしょう……各少々

むきえび……200g
しゅうまいの皮……28枚
グリンピース……適宜
水（蒸し器用）……カップ3

作りかた

〔下ごしらえをする〕
- 干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。
- むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねを作る〕
1 ボールに（A）ときざんだむきえびを入れてよくかきまぜ、約30分なじませる。
2 1をしゅうまいの皮で包む。（人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせ形を整え、残しておいたえびとグリンピースをのせる。）（各14個分）

〔蒸す〕
3 蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上にぬれぶきんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「9」で約15分蒸す。タイマー

薄皮まんじゅう

材料（4人分）〈12個分〉

ねりあん
(A)
さらしあん……100g
砂糖……200g
水……カップ1

塩……少々

シロップ
(B)
砂糖……50g
熱湯……50ml

(C)
薄力粉……100g
ベーキングパウダー…小さじ1
※(C)は合わせてふるう

オーブンシート（4cm×4cm）…12枚
水（蒸し器用）……カップ3
薄力粉（生地の取り扱い用）……適宜

ポイント
生地は大変やわらかいので、手にたっぷりと薄力粉をつける

作りかた

〔あんを作る〕
1 なべに（A）を入れ、火力「6」でまぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。
2 8～10分かきまぜながら煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップを作る〕
3 ボールに（B）を入れてよくまぜて冷ます。

〔生地を作る〕
4 （C）を3のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりとまぜる。
5 4の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。
6 手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてオーブンシートにおく。

〔蒸す〕
7 蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを間隔を開けて並べてふたをして火力「9」で約10分蒸す。タイマー

蒸す・ゆでる

タイマー 「切タイマー」を使うと便利!➡使いかた 46～47ページ

茶わん蒸し

材料（4人分）

鶏ささみ肉……………………1枚
しいたけ（うす切りにする）… 2枚
芝えび（殻をむき、背わたを取る）…… 4尾
だし汁……………… カップ1
しょうゆ・酒（下煮用）…各大さじ1
ぎんなん……………………… 12粒
かまぼこ…………………………4枚
三つ葉（3cmに切る）………4本
ゆず皮（千切り）……適宜

卵汁

卵…………………………3個
だし汁……………カップ2
酒 …………………大さじ1
塩…………………………少々
水（蒸し器用）…カップ3

作りかた

〔下ごしらえをする〕

- 鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
- なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。（*）

〔卵汁を作る〕

1 だし汁と（*）の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。（40℃くらいになるまであら熱をとっておく。）
2 ボールに卵を割りほぐし、1のだし汁を少しずつ加えてまぜ、こす。

〔蒸す〕

3 器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。
4 蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「9」で8～10分蒸す。タイマー
5 蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。

カリフラワーのマリネ

材料（4人分）

カリフラワー（小房に切る）……1株
米のとぎ汁……………… カップ3
塩……………………………少々

甘酢

(A)
酢………………カップ1/2
砂糖……………… 大さじ3
唐辛子（小口切り）… 1本分
ローリエ……………… 1枚

作りかた

1 なべに（A）を入れて、火力「9」で一煮立ちさせて甘酢を作る。
2 なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「11」で沸騰させる。塩を加えて火力を「6」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。
3 ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。

ほうれん草のからしあえ

材料（4人分）

ほうれん草（洗う）…2束（300g）
(A)
からし…………… 小さじ1
だし汁…………カップ1/2
塩…………………………少々
水 ……………………………カップ2

作りかた

1 なべに水をカップ2入れて、火力「11」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
2 ボールに（A）を合わせて味を調え、ほうれん草をあえる。

焼く・炒める

焼くときのコツ

- IHヒーターは火力が強いので予熱は火力「6」～「9」で30秒～1分程度で様子をみてください。
- 材料の準備、調理の段取りを整えてから予熱をはじめてください。

おもちの焼きかた

IHヒーターとフライパン（IHヒーター用）で焼くことができます。

ふたをして、**火力「3」～「6」**で両面を5～8分ずつ焼きます。

※フッ素樹脂加工でないフライパンは、こげつくことがあります。

※うすいフライパンを使うとフライパンが変形する場合があります。様子をみながら火力を調節して焼いてください。

炒め物のコツ

- IHヒーターは火力が強いので予熱は火力「6」～「9」で30秒～1分程度で様子をみてください。
- フライパン等に余裕を持たせた量で調理してください。（材料がよく動き、こげつきにくく、調味料もまんべんなくからむ）
- こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して火加減を調節してください。

⚠警告

炒め物と焼き物をするときは

- **そばを離れない**
- **加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）**

（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

ビーフステーキ

材料（4人分）

牛ひれ肉（厚さ約2cm）…………… 4枚
塩・こしょう……………………各少々
サラダ油………………………… 大さじ2
にんにく（スライスにする）……… 1片

和風ソース

おろし大根・ぽん酢…………………… 各適量

〔つけ合わせ例〕

しめじのソテー、クレソン、にんじんのグラッセ

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作りかた

※焼き加減はミディアム程度です。

1 牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
2 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「6」で約1分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色つくまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。

焼く・炒める

ハンバーグ

材料（4人分）

- （A）
  - 合びき肉……300g
  - パン粉……カップ1
  - 卵……1個
  - ナツメグ……少々
  - 塩……小さじ1
  - こしょう……少々
- 玉ねぎ（みじん切りにする）…中1個
- **ソース**
  - ケチャップ、ソース……各適量
- **〔つけ合わせ例〕**
  - ミックスベジタブルのソテー、クレソン

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作りかた

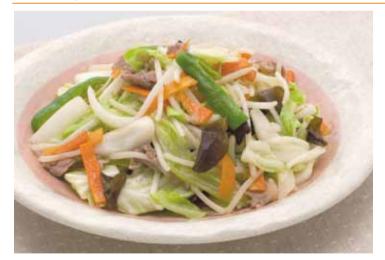
〔たねを作る〕

1 フライパンにサラダ油を入れて、火力「9」で約30秒温めたら玉ねぎを炒め、あら熱を取っておく。

2 ボールに1の玉ねぎと（A）を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりねったら、4等分にして空気を抜くようにたたきながら小判形にする。

〔焼く〕

3 フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約1分温めたら2を入れ、表面がほどよく色つくまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして7～8分蒸し焼きにする。

野菜炒め

材料（4人分）

- 豚肉（小間切れ）……100g
- にんにく（スライスにする）……1片
- にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
- きくらげ……5枚
- 玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
- たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
- キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
- もやし……1袋
- ピーマン（たんざく切りにする）……1個
- ごま油、塩、こしょう……各少々
- サラダ油……適量

作りかた

〔下ごしらえをする〕

- きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

〔炒める〕

1 フライパンにサラダ油を入れて、火力「9」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。

2 塩、こしょうで味を調え、仕上げにごま油で風味つけする。

厚焼き卵

材料（4人分）

- 卵……5個
- （A）
  - だし汁……50ml
  - しょうゆ……小さじ1
  - みりん、砂糖……各大さじ1
  - 塩……少々
- サラダ油……適量

作りかた

〔卵汁を作る〕

- ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。

〔焼く〕

1 IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「6」で約1分温める。

2 おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。

※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。

3 卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れ2を3～4回くり返す。

※最後は手前の卵焼き器の壁面を利用して形を整える。

※こげつきそうなときは、卵焼き器を浮かしたり、IHヒーターからずらす。

オムレツ

材料（1人分）

- 卵……3個
- 牛乳……大さじ2
- 塩……少々
- こしょう……少々
- バター……大さじ1
- サラダ油……少々
- ケチャップ……適宜

作りかた

1 ボールに卵を割りほぐし、牛乳・塩・こしょうで味を調えておく。

2 フライパンをIHヒーターの火力「6」で2分温め、サラダ油をしき、バターを入れてとかす。1の卵を流し入れ、さいばしで手早くかきまぜて、フライパンの奥側に寄せて持ち上げ、フライパンの柄の中央をトントンとたたきながら卵を1回転させる。

3 形が整ったところで皿に移し、ケチャップを添える。

中央ヒーターで作る

中央ヒーターで作る煮込み料理

IHヒーターで使えないアルミや銅製のなべは、中央ヒーターを使いましょう。IHヒーターに比べると調理時間は長くなりますが、ご愛用のなべでゆっくり煮込み料理を楽しむのも中央ヒーターの持ち味です。

さばのみそ煮

材料（4人分）

さば…………………4切
水（だしこんぶ）…150ml
(A) みりん… 大さじ2
　　みそ……… 120g
　　砂糖……… 100g
　　酒……… 大さじ2
根しょうが…………1片

作りかた

1 なべに水を入れ、だしこんぶを入れて水だしを取っておく。
2 しょうがは半分を針しょうがに細かく切り、残りはスライスしておく。
3 さばは皮の方に浅く切り目を入れておく。
4 中央ヒーターになべをのせ、水だしを火力「5」で沸かす。（A）を合わせてよくねってなべに加え、火力「3」におとし沸騰させる。
5 沸騰したところにさばを入れ、スライスしたしょうがをのせて、落としぶたをして火力「2」で約20分煮る。
6 皿に盛りつけ、針しょうがを添える。

ひじきの煮物

材料（4人分）

ひじき（乾燥）…15g
油揚げ……… 1/2枚
にんじん………30g
大豆（水煮）……70g
ごま油……大さじ1
(A) だし汁…… 150ml
　　酒…………大さじ1
　　砂糖………大さじ2
みりん……大さじ1
しょうゆ…大さじ2

作りかた

1 ひじきはたっぷりの水に20～25分つけてもどし、ざるに上げて水気を切る。
2 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。にんじんも細切りにする。
3 なべにごま油を入れて、火力「5」で約1分温めたら、1～2と大豆を入れて炒める。水分がとんで油がなじんだら、（A）を加えて火力「5」で一煮立ちさせ、みりんとしょうゆを加え、味がしみこむまで煮る。

中央ヒーターとIHヒーターを上手に組み合わせてみましょう

早く沸かしたいとき、水の量が多いときは、IHヒーターで使えるなべを使い、一度IHヒーターで沸騰させてから中央ヒーターに移してじっくり煮込みましょう。
中央ヒーターで煮込み料理をしながら、手前の左右IHヒーターで手際よく調理を進めましょう。

付属品の焼きあみの使いかた

付属品の焼きあみは、中央ヒーター（ラジエントヒーター）との組み合わせで、IHヒーターではできない「あぶる」といった遠火感覚の調理の時に使います。平らなトッププレートの上での使用は安定感があり、調理中も目が届きこまめに焼き具合を確認できますので、いろいろな場面でご活用ください。

●調理例

- トースト
  焼きあみをセットして食パンをのせる
- あぶりはんぺん
  焼きあみをセットしてはんぺんをのせる

トースト
火　力……「2」～「3」
焼き時間……様子を見ながらあぶる

あぶりはんぺん
火　力……「3」
焼き時間……様子を見ながらあぶる

⚠注意

●調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する。
（高温のためにやけどの原因）

お知らせ

●焼きあみの上にアルミホイルをしいてその上で調理すると、アルミホイルが熱を反射させてしまうので、火力不足になり調理に時間がかかります。
●汁やタレなどがたれるものを焼くと、トッププレートを著しく汚します。それにより、トッププレートが変色することがあります。（機器の性能に問題はありません。）特にしょうゆやソースが含まれているものが焼きつくと、トッププレートが変色しますのでご注意ください。

揚げる

「揚げ物」の使いかた 28～29ページ

天ぷら

材料（4人分）

車えび…………………………8尾
ほたて貝（半分にそぎ切りにする）
……………………………………2個
まいたけ（小房にほぐしたもの）
……………………………………4房
みょうが（半分に切る）……2個
かぼちゃ（くし形に切ったもの）
……………………………………4枚
三つ葉（2本束にして結ぶ）……8本
揚げ油……約0.9リットル（約800g）

〔天ぷら衣〕
薄力粉………………………130g
卵……………………………1個
水……………………………カップ1
塩……………………………少々

〔天つゆ〕
(A) だし汁…………カップ1.5
　　しょうゆ……………50ml
　　みりん……………大さじ1
　　砂糖………………小さじ1
大根おろし
しょうが　……………各適宜

作りかた

〔天つゆを作る〕
- （A）を合わせて一煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
- 車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔衣を作る〕
- ボールに卵、水、塩を入れてよくまぜ、薄力粉を加えてさっくりとまぜる。

〔揚げる〕
1 材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
2 付属の天ぷらなべに油を入れて「揚げ物」で温度を設定する。（揚げ物温度のめやす 80ページ）
3 設定温度になったら、野菜・ほたて貝・えびの順に衣をつけて揚げる。

ミックスフライ

材料（4人分）

大正えび……………………8本
グリーンアスパラ（半分に切る）
……………………………………4本
じゃがいも（皮をむいてうすく切ったもの）
かぼちゃ（くし形に切ったもの）
……………………………………各4枚
塩
こしょう　…………………各少々
薄力粉………………………適量
卵……………………………2個
パン粉………………………カップ3
揚げ油……約0.9リットル（約800g）
レモン（くし形に切ったもの）……4個
パセリ………………………適量

〔タルタルソース〕
マヨネーズ………………カップ1
ゆで卵…………………………1個
玉ねぎ……………………1/4個
きゅうりのピクルス………… 1本
パセリ（みじん切り）… 小さじ1
レモン汁…………………1/2個分
塩（塩もみ用）………………少々

作りかた

〔タルタルソースを作る〕
1 玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
2 ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
3 ボールに1と2とパセリ、マヨネーズを入れてよくまぜ、レモンをしぼって味を調える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
- えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
1 具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
2 付属の天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」で温度を設定する。（揚げ物温度のめやす 80ページ）
3 設定温度になったら揚げる。

揚げ物調理のポイント

揚げ物温度のめやす

油約0.9リットル（約800g）で調理するときのめやすです。

	100～140℃	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
揚げる 野菜	油通し	素揚げ			天ぷら			●お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。
魚介類					天ぷら			
フライ					←	→	→	
冷凍食品					←	→	→	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
2度揚げ料理		1度目		2度目				（ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど）

揚げ物のコツ

IHヒーターの「揚げ物」を使ってください。
油の量は約0.9リットル（約800g）がめやすです。
詳しくは28～29ページをご覧ください。

●新しい油を使ってください。
●油の温度は材料に合わせて決めてください。
●１回に揚げる量は、控えめにしてください。（油の表面積の１/２程度がめやす）
●でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。
●天カスはこまめに取ってください。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切れ目を入れる

切る
穴をあける
むく

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど！（水分が残っていると油がはねることがあります。）

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間揚げると破裂！（特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意）
●調理後、なべの中に調理物の取り出し忘れがないか、常に確認を！

衣や生地づくりは
●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

オート魚焼

オート魚焼の使いかた 34～35ページ
延長「焼き足りないとき」35ページ

さんまの塩焼き

材料（4人分）
さんま……………………4尾
塩……………………少々
大根おろし・かぼす……………各適宜

作りかた
1 さんまはきれいに洗って水気をとり、塩をふる。
2 グリルあみにアルミホイルをセットする。
（アルミホイルのセットのしかた 32ページ）
3 グリルあみに、さんまの頭を左、腹を手前にして並べ、「オート魚焼」の「姿焼」を選び焼く。
延長

ぶりのつけ焼き

材料（4人分）
ぶり切り身（75g）……………………4切
(A)
- しょうゆ……………………大さじ4
- 酒……………………大さじ1
- みりん……………………大さじ3
- 砂糖……………………大さじ2
- しょうが（うす切りにする）…3～4枚

〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが……………………4本
酢……………………大さじ3
砂糖……………………小さじ2
塩……………………少々

作りかた

〔筆しょうがの甘酢漬けを作る〕
1 筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm程度に切る。
2 ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
3 なべに水カップ２を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆでて、２の甘酢に約30分漬けておく。

〔ぶりのつけ焼きを作る〕
1 ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
2 ボールに（A）を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
3 グリルあみにアルミホイルをセットする。
（アルミホイルのセットのしかた 32ページ）
4 グリルあみにぶりを並べ、「オート魚焼」の「切身」、焼色「2」を選び焼く。
延長
※焼き色がつきやすいので「焼色」を濃くしすぎないでください。

グリル

グリルの使いかた 36～37ページ
延長「焼き足りないとき」37ページ

ピ　ザ

材料（直径23cmのピザ皿1枚分）

（A）
- 強力粉……120g
- ドライイースト……小さじ1弱（予備発酵のいらないもの）
- バター（溶かす）……10g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- ぬるま湯（40℃）……70ml

- 玉ねぎ（うす切り）……1/4個
- ピーマン（輪切り）……1/2個
- マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
- サラミソーセージ（うす切りにしたもの）……8枚
- オリーブ（スライス）……2個分
- ナチュラルチーズ……70g
- ピザソース（市販品）……大さじ3
- バター（ピザ皿にぬる）
- バター（ボールにぬる）

作りかた

〔生地を作る〕

1 ボールに（A）を入れてよくこねる。
2 生地をひとまとめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。（表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらでき上がり。）生地を丸くまとめる。
3 バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。（生地が2～2.5倍にふくらむ。）
4 発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

〔具をのせて焼く〕

5 ピザ皿にバターをぬり、ピザ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。
6 グリルあみに5のピザをピザ皿ごとのせ、「グリル」の火力「4」を選び、8～10分焼く。延長
※ピザ皿のかわりにグリルあみの上にアルミホイルをしいてもよい。

市販のピザ

調理時間のめやす
※様子を見ながら火力や時間を調節してください。
〔冷凍〕2枚（直径14cm）「グリル」の火力「2」で8～10分
〔冷蔵〕1枚（直径26cm）「グリル」の火力「2」で8～10分

スウィートポテト

材料（約12個分）

- さつまいも（皮をむいたもの）……500g

（A）
- バター（とかす）……30g
- 牛乳、生クリーム……各大さじ5
- 砂糖……60g
- バニラエッセンス……少々

作りかた

1 さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたたかいうちに水気をきって裏ごしする。
2 1と（A）を合わせて、なめらかになるまでねる。
3 2をしぼり袋に入れて、アルミカップにしぼり出す。
4「グリル」の火力「3」を選び、8～10分焼く。延長
※さつまいもの種類などによって牛乳、生クリームの量は調節してください。

チキンマカロニグラタン

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

- マカロニ……100g
- バター、薄力粉……各50g
- 玉ねぎ（うす切りにする）……中1個
- にんにく（みじん切りにする）……1片
- 牛乳……カップ1.5
- ローリエ……1枚
- 鶏がらスープ……カップ1
- 鶏肉（一口大に切る）……100g
- マッシュルーム（スライス）……小1缶
- 塩、こしょう……各少々
- パン粉、粉チーズ……各大さじ2
- バター（型にぬる）……適量
- パセリ（みじん切りにする）……適宜

作りかた

1 マカロニはゆでて油をからめておく。
2 なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「9」で炒め、火力を「6」に落としてから薄力粉を加えて全体にからめる。
3 2に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よくまぜる。ローリエを加えて、火力「3」でかきまぜながら約10分煮こむ。ローリエを取り出し、塩、こしょうで味を調えたら、マカロニとあえる。
4 キッシュ皿にバターをぬり、3を入れる。パン粉、粉チーズをふり、「グリル」の火力「3」を選び、8～10分焼く。延長
焼きあがったらパセリをふる。

天ぷらやフライの温め直し

天ぷらやコロッケなど揚げ物の温め直しは、「あたため」を使うと表面がカリッと仕上がります。
また、パンは中がふんわり仕上がります。

あたため時間のめやす　45ページを参考に時間を設定してください。
※こげやすいので様子をみながらあたためてください。

オーブン

オーブンの使いかた 38～39ページ
延長 「焼き足りないとき」39ページ

ほうれん草のキッシュ

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

クラッカー……80g
バター……30g
卵……1個
(A)
- 卵……3個
- 牛乳……200ml
- 生クリーム……100ml
- モッツァレラチーズ……70g
- ナツメグ……少々
- 塩……少々
- こしょう……少々

ベーコン（1cm幅に切る）……4枚
ほうれん草……100g
こしょう……少々
バター（型にぬる）……適宜

作りかた

1 ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でもむようにまぜる。
これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押しつけて固定する。
2 別のボールに（A）を合わせて、よくまぜる。
3 ほうれん草をゆでてかたくしぼり、食べやすい大きさに切る。
4 火力「9」でフライパンを約30秒温めたらベーコンを炒め、ほうれん草を加えて軽くこしょうをふる。
5 1で用意したキッシュ皿に、4を入れ、さらに2を加える。「オーブン」の「170℃」を選び27～32分焼く。 延長

チキンの香草焼き

材料（2枚分）

鶏もも肉……2枚
にんにく……2片
塩……適量
こしょう……適量
香草（ローズマリー）……適量

作りかた

1 肉を開いて厚みを均一にする。塩、こしょう、おろしにんにくをまぶして1時間おく。
2 グリルあみにサラダ油をぬり1を並べ、ローズマリーをのせる。
3「オーブン」の「250℃」を選び18～22分焼く。 延長

ミートローフ

材料（4人分）（15cm×13.5cm×深さ4.5cmの型1個分）

アルミホイルで型をつくってもよい

合びき肉……300g
玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
(A)
- パン粉……カップ1
- 卵……1個
- ミックスベジタブル……カップ1/2
- レーズン（細かくきざむ）……大さじ1
- ケチャップ……大さじ2
- ナツメグ……少々
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々

サラダ油（型にぬる）……各適量
お好みのつけ合わせを用意しておく。

作りかた

1 フライパンにサラダ油を入れ、火力「9」で約30秒温めたら玉ねぎを透明になるまで炒めて、あら熱をとっておく。
2 ボールに合びき肉と1と(A)を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりとねったら空気を抜くようにたたきながらまとめる。
3 型にうすくサラダ油をぬり、2を入れ表面をたいらにし、中央部分を少しくぼませる。「オーブン」の「220℃」を選び、16～20分焼く。中心に串を刺して、透明の汁が出てきたらでき上がり。 延長

焼き野菜

材料（4人分）

赤パプリカ・黄パプリカ……各1個
ズッキーニ……1本
なす……2本
(A)
- 玉ねぎ……みじん切り大さじ3
- バルサミコ酢（または酢）……小さじ1
- オリーブオイル……大さじ3
- 塩・こしょう……各適量

作りかた

1 パプリカはへたを取ってたてに4等分する。なすは、たて半分に切る。ズッキーニはたて1cmの厚みに切る。野菜全体にオリーブオイルをぬっておく。
2 1をグリルあみにのせて、「オーブン」の「250℃」を選び13～15分焼く。 延長
3 焼き上がったらお好みで皮をむき、適当な大きさにして、合わせた(A)に漬ける。10分ほど漬けてなじませる。

クリスピーカツレツ

材料（2枚分）

豚ロース肉……2枚（1枚100g）厚みは7～8mm
塩・こしょう……各少々
薄力粉・とき卵……各適量
(A)
- パン粉・パルメザンチーズ……適量
- （お好みの割合で混ぜてください）

サラダ油またはオリーブオイル……大さじ1～2

作りかた

1 豚肉は筋を切って、塩、こしょうをする。
2 1に薄力粉、とき卵、(A)の順に衣をつけて、油を均一にかける。
3 グリルあみに並べ、「オーブン」の「250℃」を選び10～15分焼く。 延長

ジャンボ・アップル・マフィン

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

卵……1個
牛乳……100ml
ホットケーキミックス……200g
りんご……1個
シナモン・シュガーパウダー……各少々
バター（溶かす）……50g
砂糖……60g
バター（型にぬる）・薄力粉（型にふる）……各適量

作りかた

1 りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。
2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、とかしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。
3 キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため）生地を入れて表面をたいらにする。
4「オーブン」の「170℃」を選び20～25分焼く。 延長
5 焼き上がったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径25cmの耐熱容器1枚分）

〈クッキー生地〉
薄力粉……100g
水……小さじ1
卵黄……1個分
バター……60g

〈フィリング〉※〔焼く〕の前に作っておく
クリームチーズ……200g
卵……3個
砂糖……80g
薄力粉……20g
レモン汁……1/2個分
レモンの皮（すりおろしたもの）……少々
生クリーム……1カップ

作りかた

〔クッキー生地を作る〕
1 バターを耐熱容器に入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
2 1に卵黄、水を加えてよく混ぜ、さらに薄力粉を加えてまぜ合わせる。
3 2を耐熱容器にしきつめる。

〔フィリングを作る〕
4 耐熱容器にクリームチーズを入れ、レンジで加熱しやわらかくする。砂糖、薄力粉を加えてよくまぜる。
5 4に割りほぐした卵を少しずつ加えてよくまぜ、生クリーム、レモンの皮、レモン汁の順に加えてまぜる。

〔焼く〕 ※手順6～7は時間を空けずに焼く。
6 3のクッキー生地を、「オーブン」の「250℃」を選び7～8分焼く。※グリル/オーブンの「停止」キー押して延長画面を閉じてください。
7 6にフィリングを流し入れ、「オーブン」の「180℃」を選び約12～14分焼き、そのまま庫内に放置し、余熱で10分焼く。 延長
8 焼き上がったらあら熱を取り、冷蔵庫に入れてよく冷やす。

焼きプリン

材料（直径6.5cmのプリン型耐熱容器6個分）

用意するもの
お湯を張るための受け皿
（ステンレス製のバットで代用できます）

〈プディング〉
牛乳……250ml
砂糖……45g
卵……M玉3個
バニラエッセンス……少々
バター（型にぬるため）……適量

〈カラメルソース〉
(A)
- 砂糖……25g
- 水……大さじ1/2

作りかた

1 型にうすくバターをぬる。

〔カラメルソースを作る〕
2 なべに、(A)を入れ、火力「6」～「8」で3～4分様子をみながら加熱する。
3 途中であめ色になったら、大さじ1/2の水を入れて手早くまぜる。すぐに型に分け入れる。
※手順3で水を入れるとき、水が飛び散るので注意してください。
※カラメルソースは大変高温になります。やけどに注意してください。

〔プディングを作る〕
4 なべに牛乳、砂糖を入れてまぜ、人肌に加熱する。
5 ボールに卵を割りほぐし4を少しずつ入れながらよくまぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。
6 3の型に8分目まで流し入れ、受け皿（バット）に並べる。受け皿にお湯（90℃くらい）を型の底1cmまで入れる。「オーブン」の「180℃」を選び20～22分様子をみながら焼く。 延長
7 グリルから取り出し、冷やす。
※金属製のプリン型は、焼きムラになりやすいので、160℃で様子をみながら焼いてください。

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間
お買上げ日から１年間です

■オール電化延長保証制度

- 有料にて保証期間を延長する制度もございます。（ご加入期間は製品の購入日から3ヶ月以内とさせていただきます。）資料のご請求や詳細は，フリーダイヤル0120-867-789三菱電機延長保証申込受付センターへお問い合わせください。
（受付時間：平日午前9時～午後5時30分、年末年始および所定の休業日を除く）

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打切り後8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」（右一覧表）にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

●**「困ったときは(Q&A)」**(58～67ページ)にしたがってお調べください。
- なお、不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

●**保証期間中は**
修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

●**保証期間が過ぎているときは**
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

●**修理料金は**
技術料+部品代(+出張料金)などで構成されています。

●**修理部品は**
- 部品共用化のため、色などを変更する場合があります。

■廃棄処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

●ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名　三菱IHクッキングヒーター
2. 形　　名
   CS-G37H　CS-KMG37HST
   CS-G37HA　CS-G37HWA
   CS-G37HP　CS-G37HWP
   CS-G37HS　CS-G37HWS
   CS-KMG37HT　CS-KMG37HWST
3. お買上げ日　　年　　月　　日
4. 故障の状況　(できるだけ具体的に)
5. ご　住　所　(付近の目印なども)
6. お名前・電話番号・訪問希望日

ご相談窓口・修理窓口のご案内（家電品）

取扱い・修理のご相談は、まず
お買上げの販売店へ

●お買上げの販売店にご依頼できない場合（転居や贈答品など）は、**各窓口**へお問い合わせください。

■お問合せ窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて
三菱電機株式会社は、お客さまからご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。
1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客さまよりご提供いただいた個人情報は、本目的並びに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客さまからご了解をいただいている場合及び下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示する事はありません。
   ① 上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
   ② 法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

ご相談窓口　家電品の購入相談・取扱い方法

受付時間365日24時間

●三菱電機お客さま相談センター

全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365
いつも サンキュー　365日（無料）

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
三菱電機お客さま相談センター 〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3 FAX (03) 3413-4049（有料）	(03) 3414-9655（有料）

■ご相談対応　平　　日　9：00～19：00
土･日･祝･弊社休日　9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

修理窓口　家電品の修理の問合せ・修理の依頼

受付時間365日24時間

地域	都道府県	窓口	電話番号
北海道・東北	北海道	東日本フロントセンター	
	宮城		
	青森	青　森	(017)773-8381
		八　戸	(0178)28-8544
	岩手	盛　岡	(019)637-7454
		水　沢	(0197)25-4511
	秋田	秋　田	(018)865-4471
		横　手	(0182)32-1785
		大　館	(0186)42-2781
	山形	山　形	(023)624-0018
		鶴　岡	(0235)24-6161
	福島	郡　山	(024)959-6543
		会　津	(0242)27-4426
		原　町	(0244)24-2842
		いわき	(0246)26-1822

地域	都県	窓口
関東・甲信越	東京	東日本フロントセンター
	神奈川	
	千葉	
	茨城	
	埼玉	
	栃木	
	群馬	
	山梨	
	新潟	
	長野（飯田地区を除く）	
	長野（飯田地区）	西日本フロントセンター
東海	静岡	東日本フロントセンター
	愛知	西日本フロントセンター
	三重	
	岐阜	
北陸	石川	
	富山	
	福井	

地域	府県	窓口	電話番号
関西	大阪／奈良	西日本フロントセンター	
	和歌山／		
	兵庫／京都		
	滋賀		
中国	広島／山口		
	島根／鳥取		
	岡山		
四国	香川／徳島		
	高知／愛媛		
九州・沖縄	福岡／佐賀	東日本フロントセンター	
	長崎	長　崎	(095)834-1116
		佐世保	(0956)30-7740
	熊本	熊　本	(096)380-0211
		八　代	(0965)33-5173
	大分	大　分	(097)558-8803
	宮崎	宮　崎	(0985)56-4900
		延　岡	(0982)21-3540
	鹿児島	鹿児島	(099)260-2421
	沖縄	沖　縄	(098)898-3333

●東日本／西日本フロントセンター

フリーダイヤル
0120-56-8634（無料）
インターネット
www.melsc.co.jp

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
東日本フロントセンター FAX (03) 3424-1115（有料）	(03) 3424-1111（有料）
西日本フロントセンター FAX (06) 6454-3900（有料）	(06) 6454-3901（有料）

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K07B

IHヒーター火力のめやす

火力や時間は、IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力や時間を調節してください。
※火力は弊社推奨なべを使用した場合です。なべについては、カタログをご覧ください。
※なべの形状・材質、材料の量により加熱状態が異なります。様子を見て火力を調節してください。
※なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

こんなときの火力／時間は…

70 煮込み火加減のめやす
27 保温温度のめやす
80 揚げ物温度のめやす
42 オート魚焼の焼き時間
44･45 グリル火力のめやす あたため時間のめやす
58 困ったときは…

火力のワンタッチキー		弱				中					強	3kW
火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	3kW
消費電力	120W	300W	450W	550W	650W	750W	900W	1000W	1500W	2000W	2500W	3000W
温める ※突沸注意		温め直し										
煮る		煮込み カレー・肉じゃが・煮魚							一煮立ち			
蒸す									茶わん蒸し・しゅうまい			
ゆでる						根菜					葉菜	湯沸かし
焼く						フライパン予熱（30秒～1分程度）						
		ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ										
炒める						炒めもの・野菜炒め						
						フライパン予熱（30秒～1分程度）						

※突沸とは、調理物が沸騰して突然飛び散る現象。ときどきかきまぜながら温めてください。

愛情点検

長年ご使用の場合は点検をぜひ！ 熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●トッププレートにヒビが発生した。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z016H02G